



# LAUREA

## TIETO LISÄÄNTYI - MITÄ SITTEEN?

# Timmit aivot on siisti juttu - ennaltaehkäisevän kehittämishankkeen arviointia



Kaijanen, Sanna

Laurea Ammattikorkeakoulu  
Laurea Tikkurila

**TIETO LISÄÄNTYI - MITÄ SITTEN?**  
**Timmit aivot on siisti juttu -**  
**ennaltaehkäisevän kehittämishankkeen**  
**arviointia**

Sanna Kaijanen  
Sosiaalialan käytäntöjen kansalais-  
ja aluelähtöinen kehittäminen  
Opinnäytetyö  
09/2009

Sanna Kaijanen

**TIETO LISÄÄNTYI – MITÄ SITTEEN? Timmit aivot on siisti juttu -ennaltaehkäisevän kehittämishankkeen arviointia**

Vuosi

2009

Sivumäärä

107

Timmit aivot on siisti juttu -hanke on Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten toteuttama kehittämishanke, jonka päätavoitteena on ollut lisätä yläkouluikäisten nuorten tietoa muistiin ja oppimiseen vaikuttavista asioista sekä aivoterveysteen liittyvistä elintapatekijöistä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut kuvata hanketta ja sen toimintaympäristöä sekä arvioida nuorten tiedon lisääntymistä, ja sitä mitkä tekijät ovat olleet vaikuttamassa hankkeen tavoitteiden saavuttamiseen. Arvioinnissa on huomioitu myös hankkeen muut tavoitteet eli hankkeen teemojen tuominen osaksi yläkoulujen terveystiedon opetusta ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien teemojen nostaminen Muistiliiton jäsenyhdistysten toimintaan sekä nuorten roolin korostaminen toiminnassa. Hanke on toteutettu vuosina 2007-2009 ja siihen on osallistunut noin 600 oppilasta, joista noin 200 vastasivat tämän opinnäytetyön arvioinnissa käytettyihin kyselyihin. Arvioinnissa käytetyt aineistot on kerätty kevään 2008 aikana Joensuussa Pataluodon yläkoulussa ja Kajaanin lyseossa.

Hankkeessa toteutettiin interventioita, joiden tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoa aiheesta. Interventiot pitivät sisällään alkukyselyt, opetuksen, ryhmätyöt ja loppukyselyt. Alkukyselyiden tarkoitus oli herättää nuorten kiinnostus aiheeseen, opetuksen tarkoitus kertoa faktatietoa hankkeen teemoista, ryhmätöiden tarkoitus syventää nuorten tietoa sekä tukea heidän osallistumistaan ja loppukyselyiden tarkoitus luoda nuorille palautteen antamisen mahdollisuus ja saada vastaus opinnäytetyölle asetetuille tavoitteille. Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin myös koulujen terveystiedon opettajille sekä Muistiliiton jäsenyhdistysten toimijoille suunnattujen kyselyiden sekä nuorten ryhmähaastattelun avulla.

Nuorten tieto lisääntyi hiukan hankkeen seurauksena. Eniten tieto lisääntyi liikunnasta ja aivot, muisti ja muististrategiat -aihekokonaisuudesta sekä päihteistä. Tiedon lisääntymiseen vaikuttivat eniten interventioiden perustuminen faktatietoon ja aiheiden mielenkiintoisuus ja ajankohtaisuus sekä hankkeen materiaalien kohdentuminen selkeästi nuorille ja nuorten osallistuminen ryhmätöihin. Tiivis yhteistyö ja avoin vuorovaikutus Muistiliiton, sen jäsenyhdistysten ja koulujen välillä mahdollistivat hankkeen toteuttamisen ja tavoitteiden saavuttamisen. Myös hyvin suunniteltu ja organisoitu projektinhallinta sekä verkostoituminen muihin toimijoihin vaikuttivat myönteisesti hankkeen tavoitteiden saavuttamiseen.

Koulu oppimisympäristönä ja koulujen terveystiedon opetus oli hankkeelle merkityksellinen konteksti, sillä koulun terveystiedon opetuksessa ja terveystiedon opetuksessa tavoitetaan suuri määrä oppilaita tasa-arvoisuus ja sosioekonomiset terveyserot huomioiden. Muistiliitto ry:n tuottama spesifi tieto ja selkeästi koulumaailman ulkopuolelta tuleva asiantuntijuus toivat merkittävän lisän koulujen arkityöskentelyyn.

Asiasanat     nuoret, ennaltaehkäisevä työ, terveyden edistäminen, hyvinvoinnin edistäminen, terveystiedon opetus, kehittämistyö, tiedon lisääntyminen, arviointi

Sanna Kaijanen

**KNOWLEDGE INCREASED – SO WHAT? Evaluation of the preventive development project called Life Is Cool With A Fit Brain**

Year	2009	Pages	107
------	------	-------	-----

Life is Cool with a Fit Brain is a national health promotion project aimed at teenagers to increase their knowledge of the factors affecting their brain health, learning capabilities and memory function. The aim of the preventive project of The Alzheimer Society of Finland was to empower the youngsters to take care of their brain and its future well-being. The purpose of this thesis was to describe the project and its operational environment, and to evaluate the youngsters' increased knowledge and the processes which contributed to accomplish the aims of the project. The project was realized between 2007-2009 and more than 600 pupils participated in the project. The questionnaires which were used as research material were collected from 200 pupils in the Pataluoto Lower Secondary School in Joensuu and in the Kaajani Lower Secondary School.

Together with its local associations, The Alzheimer Society of Finland organized interventions whose aim was to increase youngsters' knowledge of brain health, memory and active learning skills. The interventions consisted of questionnaires held out before and after the events, lessons and group works. The purpose of the questionnaire before the event was to arouse youngsters' interest and the purpose of the questionnaire after the event was to give an opportunity to youngster feedback and to get answers to the research questions. The aim of the lessons was to teach young people some specific facts about the themes of the project. In the group works, the aim was to deepen youngsters' information on the subject and to promote their participation. The evaluation consisted also of the questionnaires pointed to the health education teachers in the schools and to the employees of the local associations. Some of the pupils were also group interviewed.

Based on the results of this thesis, it can be stated that youngsters' knowledge about the factors affecting their brain health was increased according to the questionnaires. The youngsters learned most of the questions concerning physical exercise, substance abuse and the thematic entity of brain, memory and memory strategies. The most important reasons which influenced youngsters' knowledge were the following factors: the interventions were based on the facts, the themes were interesting and current and the material of the project was clearly directed to young people. Also, youngsters' participation in group works, intense co-operation and an open interaction between The Alzheimer Society of Finland, its local associations and the school world, were important factors when trying to influence young people. A systematic and well-organized project management had a contributory influence on accomplishing the aims of the project.

Schools as an educational environment and their health education programs were very important context for the project. The health education of schools reaches a great amount of pupils noticing the equality and the inequality of socio-economical welfare. The Alzheimer Society of Finland as a Non-Governmental Organization produces specific information, and as an external professional, it can greatly contribute to school work.

Key words youngsters, preventive work, health promotion, social welfare promotion, health education, development work, increase of knowledge, evaluation

## SISÄLLYS

1.	JOHDANTO .....	7
1.1.	Hankkeen ja opinnäytetyön tavoitteet .....	8
1.2.	Hankkeen tausta .....	8
2.	TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN OSANA ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTÄ...	10
2.1.	Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen.....	11
2.2.	Terveystaju .....	12
2.3.	Nuoret kohderyhmänä ennaltaehkäisevässä työssä .....	13
2.4.	Koulujen ennaltaehkäisevä työ ja terveyden edistäminen.....	15
2.5.	Terveyskasvatus.....	15
2.6.	Terveystieto .....	16
3.	TIEDON LISÄÄMINEN ENNALTAEHKÄISEVÄSSÄ TYÖSSÄ .....	17
3.1.	Tiedonintressit ja tietokäsitys .....	18
3.2.	Oppimiskäsitys .....	19
3.3.	Tiedon lisääminen ja oppiminen .....	19
3.4.	Interventiot .....	20
3.5.	Ryhmätyöt ja osallistuminen.....	20
3.6.	Virittävä valistus .....	22
4.	KEHITTÄMISTYÖ ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN MAHDOLLISTAJANA .....	23
4.1.	Projektityö ja projektien hallinta .....	23
4.2.	Kehittämistyön arviointi .....	24
4.3.	Vaikuttavuus ja prosessiarviointi .....	25
4.4.	Terveiden edistämisen näkökulma arvioinnissa .....	27
4.5.	Yhteistyö- ja ymmärrys .....	27
4.6.	Verkostot .....	28
5.	TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKE .....	30
5.1.	Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen suunnittelu.....	30
5.2.	Hankkeen aikataulutus.....	31
5.3.	Hankkeen sisältö .....	32
5.4.	Hankkeen toimintaympäristö .....	33
5.5.	Työryhmät hankkeessa .....	34
5.6.	Yhteistyökumppanit/sidosryhmät hankkeessa .....	35
6.	TOIMINTA TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKKEESSA .....	37
6.1.	Yhteistyö jäsenyhdistysten kanssa .....	37
6.2.	Yhteistyö pilottikoulujen kanssa .....	38
6.3.	Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa .....	38
6.4.	Toiminnan aikana syntyneet verkostot .....	39

6.5.	Toteutetut interventiot .....	39
6.5.1.	Pataluodon yläkoulu Joensuussa .....	40
6.5.2.	Kajaanin lyseo Kajaanissa .....	41
7.	TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTIASETELMA .....	43
7.1.	Arviointikysymykset .....	44
7.2.	Arviointiaineistot .....	45
7.2.1.	Alkukyselyt (N=209) ja loppukyselyt (N=183).....	45
7.2.2.	Terveystiedon opettajien sähköpostikyselyt [N=3 (7)].....	46
7.2.3.	Yhdistystoimijoiden sähköpostikyselyt (N=3).....	46
7.2.4.	Oppilaiden ryhmähaastattelu .....	47
8.	TOIMINNAN ARVIOINTI - ONKO HANKE SAAVUTTANUT TAVOITTEENSA?.....	48
8.1.	Lisääntyikö nuorten tieto?.....	48
8.1.1.	Lisää tietoa - Väittämät .....	48
8.1.2.	"Faktoja aivoista vakavalla asenteella" - alkukyselyiden avovastaukset .	52
8.1.3.	"Aivot on tosi tärkeä juttu" - Loppukyselyiden avovastaukset .....	53
8.1.4.	"Nyt pitää syyä enemmän kallaa" - Ryhmähaastattelu.....	56
8.2.	Ovatko hankkeeseen liittyvät teemat mukana koulujen terveystiedon opetuksessa?.....	60
8.3.	Onko terveyden edistäminen juurrutettu Muistiliiton ja jäsenyhdistysten toimintaan ja ovatko nuoret toimintakentässä mukana? .....	61
8.4.	Millä tavoin on tarkoituksenmukaista järjestää toiminta, jotta tavoitteet toteutuvat?.....	63
8.4.1.	"Tieto ja opiskelu oli oppilaslähtöistä" - Terveystiedon opettajat .....	63
8.4.2.	"Nuorekas kampanja" - Yhdistysten työntekijät .....	67
8.4.3.	"Tiedon pitää olla oikeeta" - Ryhmähaastattelu .....	68
8.4.4.	Omat havainnot ja arvioinnit toiminnasta .....	69
8.5.	Mitä toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi edellyttää yhteistyöltä? .....	71
8.5.1.	Terveystiedon opettajat .....	71
8.5.2.	Yhdistysten työntekijät .....	73
8.5.3.	Omat havainnot ja arvioinnit yhteistyöstä.....	74
9.	"OLI JOKU MUISTIHOMMA" - PÄÄTELMÄT.....	76
10.	MITÄ SITTEN JOS TIETO LISÄÄNTYY? - POHDINTAA .....	82

LÄHTEET .....	86
Kaavioluettelo .....	92
Taulukkuoluettelo .....	92
Kuvioluettelo .....	92
Liite 1 Tutkimuslupa.....	93
Liite 2 Lupalappu.....	94
Liite 3 Alkukyselyt .....	95
Liite 4 Ryhmätöiden aiheet ja ohjeistus.....	98
Liite 5 Loppukyselyt .....	100
Liite 6 Sähköpostikysely terveystiedon opettajille .....	103
Liite 7 Yhdistystoimijoiden sähköpostikysely .....	105
Liite 8 Ryhmähaastattelun runko .....	107

## 1. JOHDANTO

Timmit aivot on siisti juttu -projekti on Muistiliiton toteuttama aivojen terveyden edistämiseen ja hyvinvointiin liittyvä kehittämishanke, joka on suunnattu yläkouluikäisille nuorille. Sen tausta-ajatuksena on, että nuorille suunnattavan ennaltaehkäisevän työn avulla voidaan vaikuttaa heidän tuleviin elämäntapoihinsa ja terveyteen positiivisesti. Hankkeessa on huomioitu erityisesti aivoterveysteen, muistiin ja oppimisen tehostamiseen liittyvät teemat. Vaikka nuorille suunnattuja ennaltaehkäisyprojekteja on Suomessa toteutettu monipuolisesti (Terveyden edistämisen keskus 2009), varsinaisesti aivoterveysteen liittyviä kehittämishankkeita on toteutettu varsin vähän. Muistiliiton ja sen 46 jäsenyhdistysten toiminnassa hanke on pilotti-projekti eikä vastaavanlaista toimintaa ole aikaisemmin toteutettu. Erilaisten elintapatekijöiden vaikutuksista aivojen tiedonkäsittelykykyyn on tehty selvityksiä ja tutkimuksia, joiden perusteella voidaan todeta, että elintapatekijöillä on suuri merkitys aivojen myöhempään toimintaan, ja kognitiivisen heikentymisen ehkäisy ei liene koskaan liian varhaista (Ngandu 2006, 69; Kivipelto ym. 2005, 1556). Hankkeen suunnittelu ja toteutus ovat lähteneet arvostetusta ajatuksesta, että aivojen terveyden ja hyvinvointiin liittyvää ennaltaehkäisevää toimintaa kannattaa järjestää nuorille, jotta he huomioisivat aivojen terveyden merkityksen jo varhaisessa vaiheessa ja oppisivat pitämään huolta aivoistaan. Toisena kantavana ajatuksena on ollut kertoa nuorille kuinka aivot toimivat ja miten he voivat tehostaa omaa muistiaan ja oppimistaan. Terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmia ei voi erottaa toisistaan ja ne kulkevatkin opinnäytetyössäni käsi kädessä koko matkan ajan. Puhuessani terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, ne koskettavat myös sosiaalista hyvinvointia. Selkeyden vuoksi puhun jatkossa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä ehkäisevästä tai ennaltaehkäisevästä työstä.

Hanke toteutettiin kuudessa eri yläkoulussa vuosien 2008 aikana ympäri Suomea. Hankkeen aikana nuorille järjestettiin terveystiedon opetuksen yhteydessä interventioita (kyselyt, opetus, ryhmätyöt). Interventioiden tarkoituksena on ollut lisätä nuorten tietoa aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä sekä muistista että oppimisen tehostamisesta.

Opinnäytetyöni keskittyy kevään 2008 aikana järjestettyihin interventioihin, jotka toteutettiin Joensuussa ja Kajaanissa. Niihin osallistui kevään aikana reilut 200 oppilasta. Kouluissa tehtävissä interventioissa nuoret ensin vastasivat alkukyselyihin, osallistuivat opetukseen ja ryhmätyöihin sekä vastasivat loppukyselyihin. Hankkeen lopussa haastateltiin vielä joitakin nuoria sekä pilottikoulujen terveystiedon opettajia ja kehittämishankkeen muita toimijoita. Kirjoitin myös päiväkirjaa tapahtumista ja niistä saaduista havainnoista. Toimin itse Muistiliiton projektisuunnittelijana Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa ja olen suunnitellut sekä toteuttanut interventiot kouluihin yhdessä Muistiliiton jäsenyhdistysten



toimijoiden kanssa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on arvioida toteutuneita interventioita ja koko kehittämishanketta. Arvioinnissa keskitytään tarkastelemaan lisääntykö nuorten tieto interventioden seurauksena, millaisia interventiot olivat sekä mitä hankkeen toteuttaminen edellyttää muun muassa yhteistyöltä sekä toimintaympäristöltä, jotta nuorten tieto lisääntyisi. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt kuvaamaan ja arvioimaan toteutettua kehittämistoimintaa niin, että sitä voitaisiin hyödyntää jatkossa myös muissa yläkouluissa ja nuorille suunnattavissa hankkeissa.

### 1.1. Hankkeen ja opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteet ovat alisteisia Timmit aivot on siisti juttu -projektin tavoitteille. Hankkeelle määritellyt pitkän tähtäimen tavoitteet ovat: 1. Nuorten tiedon lisääminen aivoterveiden ylläpitämiseen ja oppimisen tehostamiseen liittyvistä tekijöistä, 2. Muistiin, oppimiseen ja aivoterveysteen liittyvät teemat ovat mukana koulujen terveystieteiden opetuksessa ja 3. Juurruttaa terveyden edistäminen Alzheimer-järjestön (Muistiliitto ja 46 jäsenyhdistystä) toimintaan ja lisätä järjestön toimintakenttään nuoret uutena kohderyhmänä.

Opinnäytetyössäni keskityn lähinnä nuorten tiedon lisääntymisen tarkasteluun, mutta siinä huomioidaan myös muut hankkeen tavoitteet. Opinnäytetyöni tavoitteina on tuottaa Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen kuvaus ja arviointi sekä osoittaa, että nuorille suunnattavalla ennaltaehkäisevällä työllä voidaan lisätä nuorten tietoa aivoterveysteen ja aivojen hyvinvoinnista sekä muistista ja oppimisen tehostamisesta. Tavoitteena on myös arvioida, miten hanke on toteutettu, millaisia yhteistyömuotoja siinä on ollut sekä missä kontekstissa se on toteutettu.

### 1.2. Hankkeen tausta

Lähtökohtana hankkeelle on ollut yleinen tarve aiheeseen liittyvään väestötiedotukseen sekä nuorille suunnattavan muistilähtöisen materiaalin puuttuminen ennaltaehkäisevästä työstä sekä terveyden edistämistyöstä. Muistiliitossa ei ole aikaisemmin toteutettu vastaavanlaista hanketta. Yleinen tarve on ilmennyt muun muassa nuorten yhteydenottoina Muistiliittoon ja sen jäsenyhdistyksiin. Nuoret ovat kiinnostuneita muistista ja siihen liittyvistä muutoksista. Myös jäsenyhdistyksien tilaisuuksiin osallistuneet nuoret ovat kyselleet nuorille suunnattavasta muistilähtöisestä materiaalista. Muistiliiton jäsenyhdistyksille tehdyissä kyselyissä on ilmennyt, että yhdistykset ovat kokeneet terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvät teemat tärkeinä järjestön toiminnassa (Tamminen 2007, 8). Yhteydenpito ja sähköpostikirjeenvaihto muun muassa UKK-instituuttiin, Terveyden edistämisen keskukseseen sekä Terveydenhoitajaliittoon ovat osoittaneet, että tarvetta kokonaisvaltaiselle lähestymistavalle elin-

tapatekijöiden vaikutuksista on. Elintapojen vaikutuksista aivojen terveyteen ja hyvinvointiin on olemassa tutkittua tietoa, mutta nuoria koskevaa muistilähtöistä tietoa ei juuri löydy.

Hankkeen suunnittelu ja toteutus on noudattanut Terveys 2015 -kansanterveysohjelman koh-  
taa 2: nuorten tupakoinnin, alkoholin ja huumeiden käytön vähentäminen, minkä tavoitteena  
on, että tupakointi vähenee siten, että 16-18-vuotiaista alle 15 % tupakoi ja nuorten alkoholin  
ja huumeiden käyttöön liittyvät terveysongelmat kyetään hoitamaan asiantuntevasti eivätkä  
ne ole yleisempiä kuin 1990-luvun alussa (STM 2001 Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys  
2015 -kansanterveysohjelmasta).

Nuorten elintavat ovat jo pitkään huolestuttaneet tutkijoita Suomessa. Vuosittain Stakesin  
teettämä kouluterveyskysely antaa viitteitä nuorten aivoja rappeuttavista elintavoista. Stake-  
sin (2006-2007) teettämien kouluterveyskyselyiden mukaan yläasteikäisistä (8.-9 -  
luokkalaiset) hieman alle 20% on ilmoittanut tupakoivansa päivittäin sekä noin 18% nuorista  
olleensa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Laittomia huumausaineita on kokeillut  
reilut 10% oppilaista. Ylipainoa oli Stakesin teettämien kouluterveyskyselyiden mukaan tutki-  
tuilla nuorilla 16%:lla. (Luopa ym. 2006, 15-17.) Ylipainoisten suomalaisnuorten osuus on kol-  
minkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2005. Ylipainoisuuden lisääntyminen on huolestutta-  
vaa, koska se lisää psykososiaalisia ongelmia ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, jotka  
taas ovat myöhemmällä iällä yhteydessä aivojen terveyteen (Kautiainen 2008, 3429). Nuorten  
liikunnan suosituksissa liikunnan määrän tulisi olla noin kaksi tuntia päivässä. 53% kouluter-  
veyskyselyyn vastaajista ilmoitti liikkuvansa liian vähän viikossa. Myös unen merkitys aivoter-  
veyteen on suuri ja uusimpien tutkimusten mukaan nuoret nukkuvatkin liian vähän, 25% vas-  
taajista ilmoitti menevänsä nukkumaan myöhemmin kuin klo 23.00. (Pietikäinen 2007, 5.)  
Myös Folkhälsanin (Roos ym. 2007, 23) selvityksen mukaan vain puolet vastaajista ilmoitti  
nukkuvansa riittävästi kouluviikon aikana.

## 2. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN OSANA ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTÄ

Ehkäisevä tai ennaltaehkäisevä työ määritellään sosiaali- ja terveystalouden alle ja sen tavoitteena on väestön terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen. Sillä tarkoitetaan kaikkea sellaista työtä mitä tehdään koko ajan kouluissa, vapaa-ajan toimissa sekä sosiaali- ja terveysalalla kunta- ja valtionrahoituksen turvin. Ennaltaehkäisevää työtä tehdään yhteistyössä eri sektoreiden ja toimijoiden kanssa. Ehkäisevä työ ja terveyden edistäminen voidaan jakaa eri prevention tasoihin, jotka ovat primaari-, sekundääri- ja tertiääripreventio. Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeessa keskitytään lähinnä primaaripreventioon, joka on ehkäisevää toimintaa, joka tapahtuu ennen kuin sairauksia tai ongelmia on ilmaantunut. Eri prevention muodoilla tähdätään siihen, että ihmiset saavuttaisivat terveelliset elämäntavat ja sitä kautta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveys ja hyvinvointi lisääntyisivät. (Rauhala 1998, 18-19; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 39-40; Tuominen ym. 2005, 21-22; Ulvinen 2005.)

Ehkäisevässä työssä puhutaan sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisystä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Ehkäisevässä toiminnassa elämänhallintaa koskevat näkökulmat on keskeisessä asemassa. Elämänhallintaan kuuluu yksilölle kehittyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat, joiden avulla yksilö pystyy suojautumaan elämänriskeiltä ja vaikeuksilta tai niitä kohdatessaan kykenee käsittelemään ja selvittämään ongelmia omatoimisesti ja tarkoituksenmukaisti. Ihminen nähdään psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena, eikä terveyttä ja sosiaalisia ongelmia koskevia tekijöitä voida erottaa toisistaan. Ehkäisevän työn erityispiirteitä on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja mahdollisten (sosiaalisten) ongelmien ennaltaehkäisy. Tarkasteltaessa ihmistä kokonaisuutena katsotaan, että muuttamalla elämäntapoja terveellisimmiksi ja antamalla ihmiselle tietoa niiden vaikutuksista, voidaan vaikuttaa myös ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin ja lisätä ihmisen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. (Rauhala 1998, 18-19, 58-59.)

Ennaltaehkäisevän työn merkityksellisyydestä on tehty paljon vaikuttavuustutkimuksia, joiden perusteella voidaan väittää, että sen avulla voidaan vaikuttaa ihmisten elämäntapoihin ja käyttäytymiseen. Ehkäisevä toiminta vaatii toimiakseen sekä tutkittua tietoa, yhteistyötä että taloudellisia ja sosiaalisia resursseja. Pelkästään yhdellä lähestymistavalla ei saavuteta hyviä tuloksia, vaan ehkäisevässä toiminnassa tulee huomioida niin ihmisten tiedot, taidot, asenteet, sosiaalisen ympäristö kuin terveyttä ja hyvinvointia uhkaavien tekijöiden saatavuus. Muun muassa Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen teettämien selvitysten perusteella voidaan todeta, että suurin vaikutus saavutetaan kun yhdistetään mahdollisimman monia ennaltaehkäiseviä toimia. Opetukselliset menetelmät ja sosiaalista puolta korostavat mallit ennaltaehkäisevässä työssä on todettu tehokkaammiksi nuoriin vaikuttaviksi terveystalouden menetelmiksi. Tietoa jakamalla, sosiaalista vaikuttamista soveltavilla sekä vuorovaikutusta koros-

tavilla menetelmillä on saavutettu vaikutuksia muun muassa nuorten tupakoinnin ja päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä. (Kannas 2009; Tossavainen 1993, 16-35.)

Hankkeen taustalla vaikuttava oletus siitä, että elintapatekijöiden valinnalla voidaan vaikuttaa aivoterveysten tulevaisuuteen ja aivojen myöhempiin kognitiivisiin toimintoihin, liittyy läheisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyyn. Vaikka eteneviä muistisairauksia ei esiinny nuorilla, voidaan kuitenkin olettaa, että ne tekijät, jotka keski-ikässä lisäävät riskiä sairastua johonkin muistisairauteen, vaikuttavat jo nuoremmallakin iällä aivojen tuleviin toimintoihin. Kivipellon ym. (2005, 1556) tekemän riskitekijöitä koskevan laajan tutkimuksen mukaan elintapatekijöiden valinnoilla on suuri merkitys aivojen hyvinvoinnin kannalta.

## 2.1. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen

”Terveiden edistämisen näkökulmasta terveys syntyy, sitä turvataan ja se voi heikentyä ihmisten arjen olosuhteiden, vuorovaikutuksen, elintapojen ja valintojen tuloksena” (STM 2008, Terveiden edistäminen). Terveiden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyy usein pyrkimys ihmisten käyttäytymisen muuttamiseen. Muutokseen pyritään tietoa lisäämällä, asenteisiin vaikuttamalla tai ympäristöä muokkaamalla, jolloin voidaan luoda ihmisille paremmat mahdollisuudet tehdä itse terveytensä kannalta hyvät valinnat. Terveiden edistämällä tarkoitetaan muutosten aikaansaamisen lisäksi mahdollisuuksien tarjoamista ihmisille niin, että he kykenevät tekemään valintoja oman ja ympäristönsä terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Terveiden edistämisen keskeisimpiä perusarvoja ovat muun muassa tasa-arvo, turvallisuus, toiminnan vapaus, ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen, voimaannuttaminen sekä osallistaminen. (Koskinen-Ollonqvist ym. 2005, 5; Tuominen ym. 2004, 11.)

Terveiden edistämisen ontologiassa ihminen nähdään aktiivisena ja tavoitteellisena toimijana, jonka toiminnan taustalla vaikuttavia tekijöitä pyritään ymmärtämään. Terveiden edistäminen ilmiönä tarkoittaa fyysisesti havaittavaa todellisuutta, joka ei ole ihmisen luomaa, kuten terveyteen vaikuttavat tekijät, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa. Toisaalta terveyden edistämisen ilmiö sisältää myös ihmisen luoman ja muutettavissa olevan todellisuuden, josta esimerkkeinä voidaan sanoa ihmisten käsitykset ja tiedot terveydestä. Terveiden edistämisen epistemologiassa toiminnasta ja mahdollisuuksista saatava tieto on inhimillistä, subjektiivista ja arvosidonnaista. Terveiden edistämässä tieteen filosofinen näkökulma on lähinnä konstruktivistinen, jossa korostuu tulkinnat, subjektiivisuus ja todellisuuden suhteellisuus. Metodologia perustuu pitkälti tulkintaan ja sen tarkoituksena on etsiä ja luoda tulkintoja todellisuudesta. (Metsämuuronen 2008, 10-12, Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 41-42.)

Terveiden lähikäsite hyvinvointi kuvastaa terveyden myönteistä ulottuvuutta. Hyvinvointiin liittyy henkinen, sosiaalinen, aineellinen ja poliittinen ulottuvuus. Usein hyvinvointi nähdään subjektiiviseksi hyvinvoinnin kokemukseksi, mutta sitä voidaan tarkastella myös objektiivises-

ti. Silloin tulee kiinnittää huomiota ihmisen kykyyn kontrolloida omaa elämäänsä, valita omat tekemisensä ja mahdollisuuteen kehittää omia kykyjään. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12.) Hyvinvoinnin edistämistä ei voi erottaa terveyden edistämisestä. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelmassa (Kaste) terveys ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä toinen toistaan tukien. Kaste-ohjelman päätavoitteet perustuvat hallinnonalan keskeisiin pitkän aikavälin strategisiin tavoitteisiin. Tavoitteena on, että kansalaisten

osallisuus lisääntyy ja syrjäytyminen vähentyy

hyvinvointi ja terveys lisääntyvät, hyvinvointi- ja terveyserot kaventuvat

palveluiden laatu, vaikuttavuus ja saatavuus paranevat, alueelliset erot vähentyvät.

Ohjelma korostaa eri hallinnonalojen ja toimijoiden välistä saumatonta ja avointa yhteistyötä, jotta kansalaisten ongelmat osataan tunnistaa ja niihin pystytään puuttumaan ajoissa. (STM 2008 Kaste, 4-5.)

Terveyden edistämiseen liittyviä teorioita on paljon ja niiden lähtökohtana on usein malli, jonka avulla terveyden edistämistä voidaan toteuttaa. Terveyslähtöisyys, kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, terveyden edistämisen arkityöstä nousseet, kohderyhmän itsensä määrittämät tarpeet ja tuotetun tiedon hyödynnettävyys korostuvat terveyden edistämisen interventioissa, joita järjestöt toteuttavat terveyden edistämiseen tähtäävän toiminnan osana. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa keskitytään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmaan, joka on luonteeltaan promotiivista. Promootio tarkoittaa vaikuttamista ennen ongelmien ja sairauksien syntyä. Promootionäkökulmasta terveyden edistämisen tehtävänä on ylläpitää ja vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä. Nämä tekijät ovat sellaisia, jotka suodattavat riskien vaikutuksia yksilöihin ja yhteisöihin. Promotiivinen lähestymistapa on pyrkimystä luoda oloja ja kokemuksia, jotka tukevat ja auttavat yksilöä ja yhteisöä selviytymään. Tämä perustuu myönteiseen ja voimavarakeskeiseen terveystietämykseen. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 12-13; Tuominen 2005, 21-22.)

## 2.2. Terveystaju

Terveystaju sisältää terveystiedon ja terveyden lukutaidon, mutta ne muodostavat vain yhden elementin siitä. Terveystaju virittää pohtimaan valintoja, ymmärrystä ja tulkintaa. Yhteisölliset luottamussuhteet tulevat näin luontevasti mukaan. Terveystajun käsite ei sitoudu terveyden rationaaliseen oletukseen vaan muovautuu vuorovaikutussuhteessa ja tulkintojen avulla. Terveystaju muodostuu terveydestä tietoiseksi tulemiseen ja erittelee kasvamista terveydessä lähtökohtanaan yksilön ja sosiaalisen ympäristön herkkyys tunnistaa tai olla tunnistamatta terveyttä. (Puuronen 2006, 15-16.) "Terveyden lukutaito edustaa tiedollisia ja sosiaalisia tai-

toja, jotka määrittävät yksilön ja motivaation ja kyvyt saada tietoa, ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla” (WHO 1998). Tärkeintä ei ole vain tiedon määrä, vaan yksilön mahdollisuudet terveystietoa hyödyntämällä osallistua ja vaikuttaa. Sillä viitataan sellaisen tiedon tai taitojen saavuttamiseen, että yksilö voi toimia oman ja yhteisönsä terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi muuttamalla elämäntyyliään ja vaikuttamalla elinolojensa kehittämiseen. Yksilön tiedon saanti mahdollistaa tämän prosessin. Tiedon ja tietoisuuden lisääminen liittyy terveyden lukutaitoon. Tietoa lisäämällä pyritään vaikuttamaan myös tietoisuuden lisääntymiseen, joka on jatkuva ja elinikäinen kehitysprosessi, jossa yksilöille ja yhteisöille viestitään terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden olemassaolosta ja saatua tietoa käsitellään reflektoiden. Kriittinen terveyden lukutaito vahvistaa tietoisuuden lisäämisen mahdollisuuksia edistää terveyttä ja hyvinvointia. Terveyden lukutaito - käsitteessä korostuu elämän eri ulottuvuuksien ymmärtäminen, niiden omakohtainen tiedostaminen ja tunnistaminen sekä kyky soveltaa näitä eri ympäristöissä. (Savola&Koskinen-Ollongvist 2005, 84-85; Vertio 2003, 108.)

Pelkkä tieto tai edes tietoisuus ei aina riitä muuttamaan elintapoja suotuisimmiksi, sillä lopputulokseen vaikuttavat myös monet olosuhde- ja tilannetekijät. Tieto ja tietoisuus terveyteen vaikuttavista tekijöistä voi auttaa muuttamaan elintapoja ja käyttäytymistä, mutta myös asenteet vaikuttavat. Asenteet muuttuvat jatkuvasti sosiaalisissa tilanteissa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Elintapavalintoja on helpompi tehdä kun tietää toiminnan taustalla olevat asenteet. (Holopainen, Manner & Niiranen 1988, 35.)

### 2.3. Nuoret kohderyhmänä ennaltaehkäisevässä työssä

Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä määrittelee ehkäisevä sosiaali- ja terveystoiminta sekä lapsi- ja nuorisopolitiikka. Sosiaali- ja terveystoiminnan strategiassa vuoteen 2015 todetaan, että lapsuus- ja nuoruusvaiheessa luodaan pohja terveydelle ja toimintakyvylle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille koko elämän ajaksi. Ensisijaista on tukea oikea-aikaisesti lasten ja nuorten tervettä ja turvallista kehitystä sekä hyvinvointia. Lasten ja nuorten kykyä huolehtia elämänhallinnastaan tuetaan kodin, koulun, sosiaali- ja terveyspalvelujen, liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja median yhteistyönä. Tavoitteena on edistää terveellistä, vastuullista ja päihteetöntä elämäntapaa sekä vahvistaa nuorten osallistumista. Ehkäisevälle sosiaali- ja terveystoiminnalle ei ole olemassa oppikirjamääritelmiä, mutta esimerkkinä siitä voidaan pitää muun muassa innovatiivisten projektien synnyttämistä sekä ylisektoriaalista vuorovaikutusprosessia, jossa yhteistä ongelmaa ovat ratkaisemassa kunnan lisäksi valtion paikallishallinto ja yksityissektori. Ehkäisevässä sosiaalipolitiikassa painotetaan ehkäisevää toimintaa ihmisten hyvinvoinnin turvaamiseksi. (Lehto-Trapnowski 2000, 146; STM 2008 Kaste, 6.)

Hallituksen uuden terveyden edistämisen politiikkaohjelman keskeisiä nuoriin kohdistuvia tavoitteita ovat lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja turvattuuteen liittyvät oireiden ja sairauksien väheneminen, nuorten tupakoinnin väheneminen siten, että 16-18 vuotiaista alle 15 prosenttia tupakoi ja nuorten alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyvät terveysongelmat kyetään hoitamaan asiantuntevasti eivätkä ne ole yleisempiä kuin 1990-luvun alussa. (Valtioneuvosto 2007 Terveyden edistämisen hallituksen politiikkaohjelma, 17.)

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmassa korostetaan terveyden ja hyvinvoinnin pohjan luomista jo lapsuus- ja nuoruusiässä. Politiikkaohjelman painopisteenä on ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen. Sosiaalisten kysymysten lisäksi politiikkaohjelma kiinnittää erityistä huomiota lasten ja nuorten terveystyöskäytymiseen ja terveellisten elämäntapojen vahvistamiseen. Tavoitteena ohjelmassa on, että jokainen lapsi liikkuisi vähintään tunnin päivässä, söisi valtion ravintosuositusten mukaisesti 400 grammaa vihanneksia päivässä sekä nukkuisi riittävästi. (Valtioneuvosto 2007 Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma, 1, 7, 11.)

Nuorille suunnattavassa ehkäisevässä toiminnassa tulee huomioida erityisesti heidän haavoittuvaisuutensa ja alttiutensa ulkopuoliselle vaikuttamiselle. Valistajan vastuulla on antaa nuorille sellaista tietoa, joka perustuu tosiasioihin ja on hyvin perusteltua. Joskus valitusta on arvosteltu juuri siitä, että se antaa nuorille valmiit vastaukset siihen, miten tulisi toimia. Nykyisen käsityksen mukaan nuorten osallisuutta ja valinnanmahdollisuuksia tulisi tukea osana ehkäisevää työtä. (Soikkeli 2002, 26-27.)

Nuoriin kohdistuvan ennaltaehkäisevän työn merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta on merkittävä. Nuorille suunnattavilla erilaisilla interventioilla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten tietoon ja käyttäytymiseen käsittelemällä ennaltaehkäisyteemoja monipuolisesti ja monitieteisesti. Nuoriin kohdistuvan ennaltaehkäisevän toiminnan kohteina tulisi olla elämäntapaohjeet, omien voimavarojen ja taitojen lisääminen terveyden edistämiseksi, strategiat selviytyä arkielämän tilanteista sekä terveyttä koskevat arvostukset ja uskomukset. (Tossavainen 1993, 13-14.) Ennaltaehkäisevän työn merkityksellisyys ja hyödyt nuorten terveysosaamisessa näkyvät muun muassa hitaasti kehittyvien ja lähinnä aikuisilla ilmenevien kansansairauksien ennaltaehkäisyssä. Voimavarapainotteisesta näkökulmasta tarkasteltuna ennaltaehkäisevillä terveyden edistämiseen tähtäävillä toimilla parannetaan myös nuorten vireyttä ja osallisuutta, jotka taas ovat osaltaan myötävaikuttamassa nuoren oppimistuloksiin. (Peltonen & Kannas 2005, 11.)

#### 2.4. Koulujen ennaltaehkäisevä työ ja terveyden edistäminen

Koulujen terveyden edistämistä määrittää pitkälti perusopetuslaki (628/1998) ja opetussuunnitelman perusteet (2004). Perusopetuslaissa opetus tulee järjestää oppilaan ikäkauden ja edellytysten mukaisesti niin, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Perusopetuslain määrittämiä asioita tarkennetaan opetussuunnitelman perusteissa, joista löytyvät muun muassa määräykset kouluyhteisön terveyden edistämiseen. Opetussuunnitelman perusteissa terveyden edistämisen näkökulmasta huomioidaan erityisesti terveystieto-oppiaine ja koulun ja kodin välinen yhteistyö. Opetussuunnitelman perusteet korostavat myös ehkäisevän työn roolia koko kouluyhteisön hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. (Savola 2006, 6-8, 18.)

Terveyden edistäminen koulussa on kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen interventiot sijoittuvat kouluyhteisön terveyden edistämisen terveysopetuksen ja -kasvatuksen toiminta-alueeseen. Hyvä terveys ja koulussa viihtyminen edistää oppilailla oppimistuloksia. Koulussa pyritään luomaan olosuhteet ja kokemuksia, jotka auttavat yksilöä ja yhteisöä selviytymään. Kouluissa on kuitenkin myös runsaasti oireilevia oppilaita, joten myös prevention eli sairauksien ehkäisyn näkökulma on huomioitava ja oppilaiden ongelmia tulee pyrkiä ennaltaehkäisemään ja niiden huomaamista aikaistamaan. (Savola 2006, 11.)

Peruskoulun ja siellä tehtävän yhteistyön merkitys ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta on viime vuosina korostunut, sillä se on lähes ainoa toimintaympäristö, joka tavoittaa kokonaisen sukupolven. Koulun perustehtävä on opetustehtävä, mutta se on enenevässä määrin joutunut ottamaan roolia myös kasvatuksellisissa tehtävissä. Jotta ennaltaehkäisevä työ onnistuisi, olisi koulun ja muiden sosiaali- ja terveysalalla toimivien, kuten myös lasten perheiden, tehtävä saumatonta yhteistyötä. (Ulvinen 2005.)

Koulujen ja järjestöjen välinen yhteistyö olisi hyvä suunnitella etukäteen, esimerkiksi lukuvuoden alussa. Järjestöt ovat merkittävä tekijä osallistumisen ja aktiivisuuden tukevassa toiminnassa koulumaailmassa. Järjestöjen kautta voidaan harjoittaa käytännössä osallistuvaa kansalaisuutta. Järjestöt myös tuottavat aineistoja, joita on mahdollista hyödyntää muun muassa terveystiedon opetuksessa. (Savola 2006, 23.)

#### 2.5. Terveyskasvatus

Hankkeen toteuttamisessa korostuu kasvatustieteellinen käsitys terveydestä, minkä mukaan terveys on elinikäinen prosessi, jossa oppiminen ja tietoisuuden kasvu ovat yhteydessä terveyteen. Muutoksia ihmisten tiedoissa ja taidoissa pyritään saamaan aikaan koulutuksen ja kasvatuksen avulla. Kasvatustieteellisen käsityksen mukaan voidaan ajatella, että ihmiset tiedostavat tekemänsä valinnat ja ymmärtävät terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Op-



piminen, tiedon lisääntyminen ja tietoisuuden kasvu ovat näin yhteydessä hyvinvointiin. Terveyskasvatuksessa korostuu yhdessäoppimisen malli, jossa oppiminen tapahtuu sekä yksilötason vuorovaikutuksena että ryhmätoimintana kasvatuksellisissa prosesseissa. Itsereflektio ja itsetunnon sekä elämänhallinnan vahvistaminen ovat keskeisellä sijalla yhdessä oppimisessa. (Savola-Koskinen-Ollonqvist 2005, 14,42; Tuominen ym. 2005, 17, 20.)

Terveyskasvatus on yksi terveyden edistämisen toimintastrategia ja sitä toteutetaan kouluissa muun muassa kouluterveydenhuollossa ja terveystieteiden opetuksessa. Lisäksi terveystieteiden opetus sisältää terveyttä edistävän viestinnän, joka ilmenee muun muassa teematapahtumissa. Tieto ja sen välittäminen ovat keskeisessä asemassa terveystieteiden opetuksessa kun pyrkimys on muuttaa ihmisen käyttäytymistä. Terveystieteiden opetuksella on neljä tehtävää: sivistävä, virittävä, mielenterveyttä edistävä ja muutosta avustava tehtävä. Timmit aivot on siisti juttu -hanke liittyy läheisesti terveystieteiden opetuksen muutosta avustavaan tehtävään, joka tarkoittaa terveystieteen opetuksen muuttamista ja erilaisten terveystaitojen ja -tietojen muutoksia sekä virittävään tehtävään, joka on ajattelemisen auttamista ja tiedostamisen virittämistä. Terveystieteiden opetus pyrkii muutoksiin taidoissa, taidoissa ja asenteissa eli terveystieteen opetuksessa. Lähtökohtana sille ovat aina yksilön ja yhteisön voimavarat ja pyrkimyksenä sitoutuminen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. (Savola-Koskinen-Ollonqvist 2005, 43; Savola 2006, 23-24.)

## 2.6. Terveystieto

Yläkouluissa (7.- 9. luokat) terveystieto on itsenäinen oppiaine, jonka tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa oppimista. Opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan ja on oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallisuutta tukeva. Terveystieteen opetuksessa kehitetään tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyviä taitoja sekä edistetään terveyden ja hyvinvoinnin kriittistä arvopohdintaa. Opetuksessa kehitellään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavoista, terveystottumuksista ja sairauksista. Siinä huomioidaan myös valmiudet ottaa vastuuta ja toimia oman ja toisten terveyden edistämiseksi. Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi sekä lapsen ja nuoren arki, kasvu, kehitys ja elämäntapa. Terveystieteen opetuksen tavoitteet määritellään opetussuunnitelman perusteissa. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen interventiot pyrkivät vastaamaan opetussuunnitelman perusteissa olevaan tavoitteeseen, jossa oppilas oppii kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja. (Opetushallitus 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 200-202; Tuominen ym. 2005, 23-25.)

### 3. TIEDON LISÄÄMINEN ENNALTAEHKÄISEVÄSSÄ TYÖSSÄ

Ehkäisevään työhön tähtäävien hankkeiden suunnittelussa ja toteutuksessa käytetään usein jotain teoreettista mallia. Useat teoriat ja mallit on lainattu yhteiskuntatieteistä. Yksittäisten teorioiden sijaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä hankkeissa erilaisten yksilö-, ihmissuhde- ja yhteisötason teorioiden yhdistäminen on keskeistä ja vaikutukset parempia. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on otettu mallia useista eri teorioista sekä noudatettu Ottawan asiakirjan (1986) toimintalinjoja (WHO 2009). Ottawan asiakirjan mukaisesti terveyden edistämisen hankkeiden tulisi pitää sisällään muun muassa elämäntaidot ja mahdollisuudet terveellisten valintojen tekemiseen. (Tuominen, Koskinen-Ollonqvist & Rouvinen-Wilenius 2004, 15; Vertio 2003, 173-178.) Suunnitteluvaiheen malli esitellään kehittämishankkeen kuvaus -osiossa ja arvioinnissa käytettyä lähestymistapaa arviointiasetelma -osiossa.

Kaikkien terveyden edistämiseen tähtäävien teoreettisten mallien yhtenä tavoitteena on kohderyhmän tiedon ja tietoisuuden lisääminen terveyden edistämisen arvojen pohjalta. Teoreettisten mallien tavoitteena on myös pyrkimys ihmisen käyttäytymisen muutokseen. Terveyden edistämisessä ihminen nähdään psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena ja tämän vuoksi tarvitaan avointa suhtautumista ja monitieteistä lähestymistapaa, jotta voitaisiin saada näkyviksi käyttäytymisen muutosten taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Tuominen ym. 2004, 15.) Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa ihminen nähdään tietoisena, aktiivisena ja muiden kanssa vuorovaikutuksessa elävänä yksilönä, jonka valintoihin vaikuttavat yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön toimintaa ohjaavat arvot.

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeessa on keskitytty tiedon lisäämiseen ennaltaehkäisevän toiminnan kautta. Jotta nuorten tieto lisääntyisi, tulee asiaa tarkastella sekä tiedon, oppimisen ja erilaisten tietoa lisäävien menetelmien kautta. Hankkeessa oletetaan ja interventiot on rakennettu niin, että nuorten tieto lisääntyy kun he saavat oikeanlaista ja faktatietoa asioista, hän tulee tietoiseksi saamastaan tiedosta ja sen vaikutuksista omaan elämäänsä, hänen tarkkaavaisuutensa ja mielenkiintonsa aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä herää, hän ymmärtää saamansa tiedon ja hän käsittelee saamaansa tietoa vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja reflektoi sitä. Hankkeessa uskotaan, että tietoa omaksumalla voidaan muuttaa asenteita ja käyttäytymistä. Kun tiedon lisääminen nähdään vaikutuksen tavoitteena, nuorten voidaan nähdä olevan myös rationaalisia toimijoita ja kykeneviä hyödyntämään tietoa ja soveltamaan sitä oman itsensä ja terveytensä hyväksi. Toiminnalliset ja oppilaskeskeiset opetusmenetelmät, kuten ryhmätyöskentely, tukevat tiedon omaksumista ja niissä otetaan huomioon nuorten odotukset, toiveet ja arvot. Oletuksena on myös, että nuorten tiedon lisääntymiseen vaikuttaa oppimisympäristö ja interventioiden toteuttamisessa mukana

olleiden tahojen yhteistyö. (Lähteenmaa & Vironkangas 2006, 100-101; Tossavainen 1993, 57-61.)

### 3.1. Tiedonintressit ja tietokäsitys

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeessa näyttäytyvät erilaiset tiedonintressit. Jos lähtökohtana on nuorten tiedon lisääntyminen interventioiden avulla, kyse on syy-seuraus -suhteen tutkimisesta ja ihmisiin sekä toimintaan vaikuttamisesta. Tärkeintä on kuitenkin nuorten ymmärrys asioista. Jos asiaa tarkastelee hermeneuttisen tiedonintressin eli sosiaalisen todellisuuden ymmärtämisen pohjalta, kehittämishankkeen yhtenä tarkoituksena on tuottaa tietoa, joka auttaa vuorovaikutuksen ja kommunikaation kehityksessä niin, että nuoret ryhmänä ymmärtäisivät sosiaalisen todellisuuden paremmin niin, että yhdessä keskustellen oppisivat pitämään huolta aivoterveystään. Tarkoituksena on myös herättää yhteistä keskustelua teemoista ja ymmärtää mitä niillä tarkoitetaan. Emansipatorisen eli vapauttavan tiedonintressin kannalta pohdittuna pyritään juuri oman vallan ja tietoisuuden lisäämistä erilaisista vaikutusmahdollisuuksista. Nuorille annetaan kuva, että omalla toiminnalla ja valinnoilla voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja mahdollisesti myös muiden elämään. Ennaltaehkäisevässä työssä korostuu erityisesti emansipatorinen tiedonintressi, jossa korostuu ihmisen rooli omaan käyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä. Ihmisen tietoisuuden, osallisuuden ja aktiivisuuden lisäämisellä voidaan parantaa hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa positiivisesti. (Lämsä 2002, 22; Savola-Koskinen-Ollonqvist 2005, 43; Savola 2006, 23-24.)

Tiedonintressien taustalla on kysymys tieteen arvovapaudesta. Kehittämishankkeessa toteutetaan arviointia, joka liittyy aina arvioitavan asian arvoon tai arvottamiseen. Tässä mielessä hankkeessa tuotettava tieto ei ole luonteeltaan arvovapaata ja siinä sovelletaan perinteistä tietokäsitystä laajempaa tietokäsitystä. Perinteisessä tietokäsityksessä tieto on hyvin perusteltu tosi uskomus, eli se on totuudenmukainen käsitys jostakin asiasta. (Anttila 2007, 9-11; Wikipedia 2008.)

Kehittämishankkeessa tieto on usein luonteeltaan evaluoivaa eli arvioivaa tietoa. Arvioiva tieto ilmaisee, että jokin asia tai teko on hyvä tai arvokas suhteessa johonkin annettuun arvojärjestelmään, tässä tapauksessa arviointikriteereihin. Arvioivan tiedon lisäksi huomioidaan myös ”tietotaito”, taidollinen tai toiminnallinen tieto, kokemustieto, tunnetieto ja intuitiivinen tieto, jotka kaikki liittyvät niin sanottuun laajennettuun tietokäsitykseen. Laajennettuun tietokäsitykseen liitetään myös tunteiden välittämä tieto. Laajennettu tietokäsitys auttaa ymmärtämään, millaista tietoa erilaisiin ihmistenvälisiin vuorovaikutustilanteisiin ja kokemuksen muotoihin liittyy, kuten myös millaisen tiedon avulla ihminen voi selvitä eteenpäin elämässään. (Anttila 2007, 9-11.)

### 3.2. Oppimiskäsitys

Hankkeessa toteutettavat interventiot sijoittuvat terveystieto-oppiaineen alle ja niiden oppimiskäsitys on yhteneväinen opetussuunnitelman perusteiden kanssa. Oppimiskäsitys perustuu kognitiiviseen näkemykseen, jossa oppiminen ymmärretään yksilölliseksi ja yhteisölliseksi tietojen ja taitojen rakennusprosessiksi, jonka kautta syntyy osallisuutta. Oppiminen tapahtuu tavoitteellisena opiskeluna erilaisissa tilanteissa itsenäisesti, ohjauksessa sekä vuorovaikutuksessa opettajan ja oppilastovereiden kanssa. Opittavana on uuden tiedon ja uusien taitojen lisäksi oppimis- ja työskentelytavat, jotka ovat elinikäisen oppimisen välineitä. (Opetushallitus 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 18-20.)

Oppiminen on seurausta oppilaan aktiivisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta, jossa hän aiempien tietorakenteidensa pohjalta käsittelee ja tulkitsee opittavaa ainesta. Oppimisen yleiset periaatteet ovat kaikilla samat, mutta oppiminen riippuu oppijan aiemmin rakentuneesta tiedosta, motivaatiosta sekä oppimis- ja työskentelytavoista. Yksilöllistä oppimista tukee vuorovaikutuksessa tapahtuva oppiminen. Oppiminen on aktiivista ja päämääräsuuntautunutta, itsenäistä tai yhteistä ongelmanratkaisua sisältävä prosessi. Oppiminen on tilannesidonnaista ja opittaessa avautuu uusia mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua yhteiskunnan toimintaan. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaisissa työtavoissa korostuu oppilaan oma aktiivinen ote ja halu oppia sekä jäsentynyt tiedonkäsittely päämääränä tiedon hankkimisen kehittyminen ja vuorovaikutuksessa tapahtuva oppiminen. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä korostuu tietoisuusprosessin herättäminen ja virittäminen. Oppimismotivaatio vahvistuu kun oppija havaitsee aikaisempien tietojensa olevan riittämättömiä ja erilaisia kuin uusi tieto. (Opetushallitus 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 18; Peltonen & Kannas 2005, 28-29.)

Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen oppimiskäsityksessä korostuu näkemys, jossa ihminen nähdään oppimisen myötä kasvavan kriittiseksi tiedon vastaanottajaksi ja oma-aloitteiseksi tiedon muokkaajaksi. Oppijalle tulee muodostua kokonaiskäsitys terveydestä ja sen edellytyksistä. Niiden avulla oppilas voi harjoitella elämäntilanteeseen liittyvien terveysasioiden hallintaa ja pohtia terveyttä tukevia ratkaisuja. (Tuominen ym. 2005, 34.) Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa painotetussa oppimiskäsityksessä korostuu terveyden edistämisen viestintäteorian näkökulma, jossa ihmiset nähdään aktiivisina tiedon etsijöinä ja käyttäjinä. Viestintäteoriassa korostuu viestien tuottamisen luotettavuus, kuten tietolähteet sekä joukkoviestinnän vaikutukset kohderyhmään (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 56).

### 3.3. Tiedon lisääminen ja oppiminen

Tiedon lisäämistä ja lisääntymistä voi tarkastella tieteenfilosofisesti tarkasteltuna muun muassa rationalismin ja empirismin kautta. Hankkeessa tiedon ajatellaan lisääntyvän sekä ratio-

naalisen ajattelun avulla että kokemusten ja havaintojen muodostaman kuvan avulla. Terveystiedon ja hyvinvoinnin edistämiseksi tiedon lisäämisellä on suuri merkitys tietoisuuden ja sitä kautta ymmärryksen ja käyttäytymisen muuttamisessa (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 55).

Tiedon lisääminen liittyy läheisesti siihen, miten nuoret oppivat ja miten oppiminen vaikuttaa heidän terveystietoihinsa, terveystaitoihinsa ja terveyskäyttäytymiseen (Tossavainen 1993, 52-53). Terveys ja oppiminen vaikuttavat toisiinsa ja myönteiset oppimistulokset lisäävät itsearvostusta, mikä taas voi heijastua positiivisempaan koettuun terveyteen (Peltonen & Kannas 2005, 11). Olennaista oppimisprosessissa on oppijan aktiivinen panos, kun hän yrittää rakentaa oppimistaan merkityksellisiä kokonaisuuksia. Merkityksellisten kokonaisuuksien rakentumiseen vaikuttavat muisti ja muistiedustukset. Niiden avulla jäsennetään uutta opetettavaa asiaa, ja vanhat jo opitut toimivat oppimisen pohjana. Olemassa oleva tietopohja ja erityisesti tieto oman muistin toiminnasta vaikuttavat siihen kuinka ihminen pystyy tehokkaasti oppimaan uutta. Opetuksessa vastuuta oppimisesta pyritään siirtämään opiskelijalla itselleen. Erilaisten oppimis- ja muististrategioiden pohtiminen ja niiden tekeminen tietoisiksi sekä avoimen tarkastelun kohteiksi voivat aktivoida oppilasta suoriutumaan opinnoistaan paremmin. (Lonka & Lonka, 12-16.) Yksilöltä odotetaan itsetietoista yhteiskunnan jäsenyyttä, kriittisen ja vastuullisen suhteen luomista siihen yhteiskuntaan, jossa elää ja johon kuuluu. Ihmisiä kannustetaan osallistumaan, kehittämään itseään ja ottamaan vastuuta itsestään (Penni ym. 2000, 15).

#### 3.4. Interventiot

Interventiolla tarkoitetaan toimenpiteitä, tehtäviä tai ohjelmia, joilla pyritään aikaansaamaan muutoksia käyttäytymisessä ja ympäristössä. Se liittyy toimintaan, jolla yhteisymmärryksessä kohderyhmän kanssa pyritään parantamaan tai ylläpitämään yksilön, ryhmän, perheen, yhteisön tai väestön toimintakykyä ja hyvinvointia. Toiminnalla aikaansaatuja tuloksia, prosessien kehittämistä ja uusien näkemysten ja ratkaisujen tuottamista terveyden edistämisen tarpeista ja ongelmista sekä niihin suunnatuista interventioista pyritään osoittamaan arvioinnin avulla. (Savola ym. 2005, 11.) Interventiot hankkeessa ovat olleet koulun terveystiedon opetuksen yhteyteen suunnattuja tapahtumia tai opetustilanteita, joiden avulla on pyritty lisäämään nuorten tietoa aiheesta.

#### 3.5. Ryhmätyöt ja osallistuminen

Ryhmätyöt menetelmänä korostavat ihmistä aktiivisena ja refleктоivana tiedon käsittelijänä. Ryhmissä tuotettu ja opittu tieto on aina muodostunut jossain tietyssä kontekstissa eikä sen siirtäminen toiseen ympäristöön ole helppoa. Ryhmätöiden merkitys hankkeessa korostuu yhdessä oppimisen ja tiedon lisääntymisen näkökulmasta. Ryhmässä oppilas perustele omia

näkemyksiään muille ja reflektoi kriittisesti sekä peilaa omaa tietoaan muiden osaamiseen. Ryhmässä syntyy enemmän tietoa ja se on monipuolisempaa ja kriittisempää kuin yksin tuotettu tieto. Sosiaalinen vuorovaikutus on erittäin tärkeää oppimistulosten kannalta. Vuorovaikutus vaatii sekä kehittää sosiaalisia taitoja. Jokainen ryhmän jäsen antaa oman panoksensa ryhmän toimintaan. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2001, 256-262, 279-282.)

Ryhmän tehokkuus perustuu yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen. Ryhmässä vaihdetaan tietoja ja ajatuksia. Ryhmä voi myös toimia peilinä oman ajattelun kehityksessä, kuten päätely- ja ongelmanratkaisustrategioiden heikkouksien ja vahvuuksien kohdalla. Ryhmätyöskentely edistää myös henkilökohtaista kasvua kuten itsetuntemusta ja -luottamusta. Asioiden käsittely muiden ryhmän jäsenten kanssa auttaa ymmärtämään asiat syvällisemmin kuin yksin työskentelyssä. (Helkama ym. 2001, 256-262, 279-282; Saarelainen, Reitelä-Paajanen & Nukari 2009, 56, 61; Saloviita 2006, 165-167.)

Ryhmätyöskentely-menetelmän taustalla on ajatus yhteistoiminnallisesta oppimisesta, jonka arvoja ovat siihen osallistuvien jäsenten tasavertaisuus, kaikkien osallisuus ryhmän toimintaan, toisten kunnioittaminen ja auttaminen sekä muiden näkeminen yhteistyökumppaneina. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä oppimistapahtumia suunnitellaan yksilöllisesti ja ne tapahtuvat rinnakkain prosessimaisesti ja oppilaat työskentelevät myös keskenään. Tällöin rakenteet on luotu niin, että samassa ryhmässä voi olla taidoiltaan tai edellytyksiltään erilaisia oppilaita. (Saloviita 2006, 153, 165-167.) Yhteistoiminnallisessa oppimisessä näkyy vahvasti osallistumisen tukemisen ja osallisuuden teemat ja erityisesti osallistumista tukevan kasvatuksen näkökulma, joita korostetaan Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 18-20).

Ryhmätöiden tarkoitus on tukea nuorten osallistumista ja aktivoida ihmistä toimimaan sosiaalisessa tilanteessa ja oppimaan siinä uusia tietoja ja taitoja. Ihmisten osallistumiseen tukeminen nähdään arvokkaana ja tärkeänä tekijänä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Osallistumisen tukemisen teemat liittyvät sosiaalipedagogiikkaan ja pohjautuvat ajatukselle ihmisten aktivoinnista ja auttamisesta niin, että he pystyvät auttamaan itseään ja olemaan oman elämänsä subjekteja. Lähtökohtana on siis ihmisten oma osallistuminen niin, että he ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa yhteisen päämäärän suuntaisesti. Innostamisen tavoite on osallistuminen eli toiminnan avulla voidaan saada aikaan muutoksia yhteiskunnassa. Kyse on pitkälti ihmisen tahdon herättämisestä ja siitä, miten tahtoa voidaan ylläpitää, jotta ihminen pärjäisi yhteiskunnassa. Osallistuminen lisää tietoa ja sitä kautta oppimista. (Kurki 2000, 88-89.)

### 3.6. Virittävä valistus

Valistus on katsottu perinteisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmäksi. Valistaminen tapahtuu yleensä viestinnän keinoin ja siinä lähettäjä lähettää sanoman tietylle kohderyhmälle tiettyä kanavaa pitkin käyttäen tiettyjä menetelmiä. Sanoma on lähettäjän tietoisesti muotoilema viesti, joka vastaanottajassa aiheuttaa kognitiivisia tapahtumia, kuten ajattelua, päättelyä tai muistamista. Markku Soikkeli (2002) määrittelee valistuksen näin: "Valistuksella tarkoitan tässä tietoista pyrkimystä synnyttää ajatuksia ja keskustelua tai tuoda käynnissä oleviin keskusteluihin oleellisia aineksia." Määrittelyssä näkyy, että perinteisen valistuksen rinnalle on tullut niin sanottu virittävä valistus, jossa ihmisen nähdään aktiivisena ja kriittisenä tiedon käsittelijänä. Virittävässä valistuksessa tavoitteena on ajattelemiseen auttaminen ja tiedostamiseen virittäminen eli tietoisuusprosessin virittäminen. Virittävässä valistuksessa keskeistä on tietoisuuden lisääminen. Ollakseen virittävä sanoman täytyy olla koskettava, yllättävä, kiinnostava, aikaisempia käsityksiä horjuttava ja ehkä jopa hämmentävä. Virittävässä valistuksessa näkyy myös kognitiivinen oppimiskäsitys, jonka mukaan opetus ja opetusmateriaali voi sellaisenaan olla virittävä, jos oppilaat onnistutaan saamaan myönteisellä tavalla epävarmoiksi tai uteliaiksi kognitiivisen ristiriidan tai opetusmenetelmien erilaisuuden tai kiinnostavuuden ansiosta. (Peltonen & Kannas 2005, 28; Soikkeli 2002, 27.)

Valistuksessa näkyy myös terveysviestinnän osa-alue, joka on tavoitteellista toimintaa suuren yleisön terveystietoisuuden lisäämiseksi, jotta yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilaa voitaisiin parantaa. Päämääränä on sekä tiedon levitys että terveyden edistäminen ja sairauksien ja ongelmien ehkäisy. Terveysviestintää toteutetaan usein erilaisissa tapahtumissa ja kampanjoissa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 56.)

#### 4. KEHITTÄMISTYÖ ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN MAHDOLLISTAJANA

Kehittämistyön ja yleensäkin kehittämisen tavoitteena on saada aikaan parannettuja tuloksia, koskivat ne sitten palveluita, toimintamalleja tai ihmisten hyvinvointia. Kehittämistyöllä tarkoitetaan aktiivista, tavoitteellista, parempiin tuloksiin tähtäävää toimintaa. Kehittämistyö perustuu sille asetettuihin tavoitteisiin ja sen arviointiin, missä määrin ja millä keinoin tavoitteet on saavutettu. Kehittämistyöhön ja arviointiin liittyy siten aina läheisesti arvot ja arvotaminen. Kehittämisessä tarvitaan asiantuntijuutta ja johtamista sekä avointa kommunikatiota, jotta voidaan saavuttaa kehittämiselle asetetut tavoitteet. (Anttila 2007, 9, 12-15; Kirjonen 2006, 131-132.)

##### 4.1. Projektityö ja projektien hallinta

Projektityötä voidaan pitää osana kehittämistyötä. Erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöissä projektityö ja toiminnan projektimaisuus korostuvat. Projektien toiminnassa korostuvat moniammatillisuus, verkostot ja projektin johtaminen sekä nopeasti muuttuvat tilanteet. Projekti on tavoiteorientoitunut organisaatio, jossa tärkeää on että sille asetetut tavoitteet saavutetaan. Projekti ei yleensä koskaan ole stabiilissa tilassa, koska projektityötä tehdään nopeasti muuttuvissa tilanteissa. (Ruuska 2005, 14.)

Projektien käyttäminen kehittämistyössä antaa usein mahdollisuuden poiketa totutuista käytännöistä tietoisesti kehittämisyrittämyksen toteuttamisessa ja tarjoaa sekä joustavan että tehtäväorientoituneen rakenteen. Projekteilla tavoitellaan tavallisesti oppimista ja muutosta, jotka ovat myös kehittämistoiminnan tavoitteita. Koska projekti on usein määräaikainen ja väliaikainen, ja tavallaan irrallaan organisaation vakiintuneesta toiminnasta, on sen alaisuudessa helpompi tuottaa ja kehittää uutta ja innovatiivista toimintaa ja joskus jopa organisaation perustehtävästä poikkeavaa toimintaa. Projektityön haasteina ovat sen irrallisuus organisaation muusta toiminnasta ja projektin vetäjän eriytyminen niin, että hän tai projektin toiminta ei ole luonteva osa organisaation toimintaa. (Seppänen-Järvelä 1999, 68-72.)

Ennaltaehkäisevässä sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä projektityö on tyypillinen tapa toimia, sillä niiden yhtenä tavoitteena on löytää uusia, innovatiivisia toimintamalleja ja kehittää olemassa olevaa toimintaa tai palveluja. Hyvin toteutetut ja arvioidut projektit luovat pohjaa pitkäkestoiselle ja jatkuvalla kehittämistyölle. Projektityö on kehittämistyön yksi menetelmä. Projektityössä konkreettisten tulosten arvioinnin lisäksi tulee huomiota kohdistaa myös toimintatapoihin ja yhteistyökäytäntöihin. (Möttönen & Niemelä 2005, 166.) Timmit aivot on siisti juttu -projekti on osa suurempaa kehittämistyön kokonaisuutta, joka pyrkii nostamaan esille aivojen terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen Muistiliiton ennaltaehkäisevässä toiminnassa.



Johtamistilanteet vaihtelevat projektin eri vaiheiden mukaan. Projektin tehokas hallinta edellyttää jatkuvaa ennakkointia, jonka avulla muutospaineisiin voidaan nopeasti vastata. Projektit ovat usein kertaluonteisia, minkä takia johtamisjärjestelyt, organisaatio ja viestintämenetelmät eivät ole pysyviä vaan ne tulee luoda jokaisen projektin kohdalla uudestaan. (Ruuska 2005, 117-118.)

Projektien johtamisessa korostuu tavoiteohjaus, jossa yhdistyvät sekä työntekijöiden että organisaation ja projektin omat tavoitteet. Projektin vetäjän vastuulla on toimia niin, että tavoitteet saadaan saman pöydän ääreen ja ne kaikki tulee saavutettua. Tavoiteohjauksen mukaisessa johtamisessa painopiste on vastuun, osallistumisen ja sitoutumisen lisäämisessä. Projektin vetäjältä edellytetään osallistuvaa johtamistyyliä, joka edistää projektissa olevien ihmisten luovuutta ja perustuu avoimeen vuorovaikutukseen. Projektin vetäjältä odotetaan myös kykyä hyödyntää projektiin kuuluvan verkoston moniammatillisuus ja asiantuntijuus. (Ruuska 2005, 118; Lööw 2002, 110-111.)

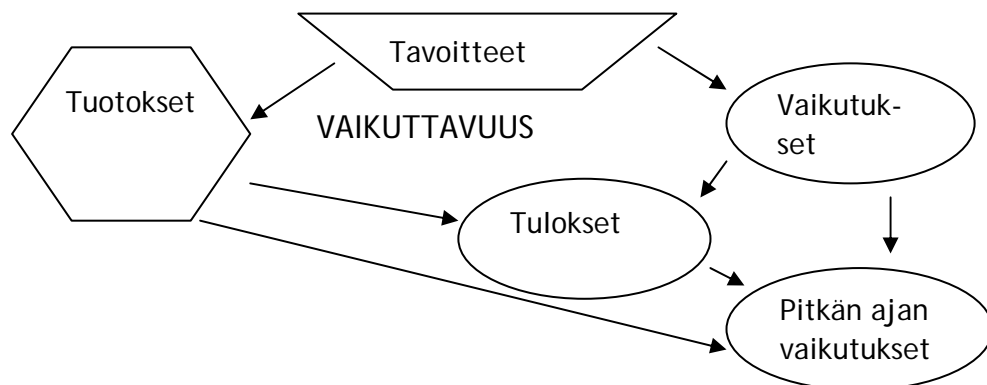
Ennaltaehkäisevässä toiminnassa projektien hallinnalla ja johtamisella on suuri merkitys projektin tuotosten ja tulosten juurruttamiseen, jalkauttamiseen ja levittämiseen. Toiminnan pelisäännöt ja vastuut on syytä sopia etukäteen: kun prosessit ja tarpeet ovat tarkoin määriteltäviä, on muiden toimijoiden helpompi toteuttaa projektissa syntyneitä tuotoksia. Ennalta määritellyt ja dokumentoidut sopimukset sekä projektin prosessikuvaukset antavat paremmat mahdollisuudet vastata hankkeen aikana tapahtumiin muutoksiin. Hyvällä asioiden koordinoinnilla ja toimijoiden välisellä yhteistyöllä riskejä voidaan vähentää ja epäonnistumisia välttää. (Möttönen & Niemelä 2005, 165-166.)

#### 4.2. Kehittämistyön arviointi

Arvioinnilla eli evaluaatiolla tarkoitetaan systemaattista jonkin asian arvon, ansion ja merkityksen määrittämistä. Arviointi perustuu jonkun asian arvottamiselle johonkin tiettyyn arvojärjestelmään. Arvon määrittelyllä tarkoitetaan valituin kriteerein tehtyä arviota siitä, miten tehokasta, vaikuttavaa tai tuloksellista toiminta on ollut. Arviointia toteutetaan erilaisin arvoperusteisin mittarein eli arviointikriteerein. (Anttila 2007, 15; Paasio 2003, 3, 5.)

Arviointi liittyy tavallisesti tuotetun palvelun, ohjelman, innovaation, intervention tai projektin organisointiin, ominaisuuksiin ja toiminnan tuloksellisuuteen. Arviointiin ja arviointitutkimukseen liittyy aina eettisiä seikkoja. Niissä ollaan tekemisissä sellaisten ilmiöiden kanssa, jotka vaikuttavat ihmisten elämään. Arvioinnissa pyritään määrittämään tutkittavan kohteen arvo tai tuloksellisuus. (Robson 2001, 24-26, Nyqvist.)

Arvioinnista puhuttaessa tulee selvittää myös käsitteet tulos, tuotos, vaikutukset ja vaikuttavuus. Tulos on kehittämis- tai projektityön seurauksena syntynyt välitön muutos toimintaympäristössä tai kohderyhmässä. Tulos on tällöin välitön vaikutus, joka syntyy kehittämistyön kautta. Tulokset ovat usein paikallisia, eivätkä ne ole siirrettävissä paikasta toiseen, mutta niistä voidaan ottaa mallia muualla ja toteuttaa samanlaista toimintaa. Tuotokset ovat kehittämistyön tuottama palvelu, tavara tai toimintamalli, joka on siirrettävissä toiseen paikkaan. Tuotoksia voivat olla ne tavoitteet, joihin hankkeen avulla tähdätään. Tuotos säilyttää usein hankkeen tietotaidon ja sen avulla voidaan muuallakin saavuttaa samoja tuloksia kuin hankkeessa. Vaikutukset ovat kehittämissankkeen toimintapiirissä tapahtuvia muutoksia, jotka eivät ole siirrettävissä muualle. Kehittämistoiminta voidaan siirtää muualle ja siellä voidaan toiminnalla pyrkiä samoihin vaikutuksiin kuin alkuperäisessä hankkeessa. Vaikutukset jakaantuvat välittömiin tuloksiin ja pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Vaikuttavuudella tarkoitetaan kehittämissankkeen kykyä tuottaa tavoiteltuja vaikutuksia. Vaikuttavuuden arviointi voidaan samastaa vaikutusten arviointiin. Myös tulokset liittyvät vaikuttavuuteen ja vaikuttavuudesta syntyy tuloksia. (Finsoc 2001, 6-7; Hyttinen 2006, 16-17, 66-68.)



Kuvio: 1 Kehittämissankkeen vaikuttavuus (mukaillen Hyttinen 2006, 66)

#### 4.3. Vaikuttavuus ja prosessiarviointi

Kehittämistyössä vaikuttavuus tarkoittaa toiminnan vaikutusta siinä kohteessa, johon toimet suunnataan ja jossa pyritään saamaan aikaan muutosta. Vaikutusten arvioinnin yhteydessä puhutaan usein vaikuttavuudesta. Vaikuttavuus syntyy kun suhteutetaan interventiolla aikaansaatua tulos tai vaikutus alussa määriteltyn tavoitteeseen. Siinä vastataan kysymykseen, miten on saatu aikaan tavoitteiden suuntaisia vaikutuksia. (Koskinen-Ollonqvist ym. 2005, 7, Räsänen ym. 2005, 48.) Vaikutusten arvioinnissa korostuu summatiivisuus ja arviointi kohdistuu kehittämissankkeen lopputuloksiin ja vaikutuksiin. Arvioinnissa korostuu se, millaisia vaikutuksia ja seurauksia hankkeella on niille, jotka siihen osallistuvat. Summatiivisen arvioinnin tarkoitus on osoittaa, mitä projektilla on saavutettu ja onko tavoitteisiin päästy. (Robson

2001, 81, Vataja&Seppänen-Järvelä 2007, 219-220.) Vaikutusten arvioinnissa pyritään mittaamaan missä määrin saavutetut tulokset ovat toteutetun intervention tuottamia. Siinä pyritään siis mittaamaan syy-seuraus-suhdetta. Usein kehittämistoiminnan toimintaympäristössä risteilevät kehittämispyrkimysten lisäksi monet muutkin tekijät ja prosessit, jotka voivat osaltaan vaikuttaa toiminnan kohteeseen. Syy-seuraussuhteiden verkko on niin moninainen ja hajanainen, että usein on vaikea selvittää, mikä on kehittämishankkeen osuus muutoksessa, sillä muutosta voi tapahtua ilman projektin toimenpiteitä. Vaikka kausaalisuuden selvittäminen käytännössä ei ole kovin mahdollista, voidaan sanoa, että vaikutusten arviointi on eräänlaista fiktiivistä päättelyä. (Hytinen 2006, 22; Savola ym. 2006, 10.)

Prosessilla tarkoitetaan myös ei-lineaarista, jatkuvasti muuntuvaa, ajallisesti etenevää jatkumoa. Prosessiarviointi viittaa enemmän siihen miten tehdään kuin mitä tehdään. Tarkoituksena on siis selvittää, mitä tapahtuu kun projektia toteutetaan ja miten sitä toteutetaan sekä ketkä toimintaan osallistuvat. Arvioidaan myös toimiiko projekti niin kuin on suunniteltu ja toteutuuko sille ennalta asetetut tavoitteet. Prosessiarvioinnissa korostuu formatiivisuus, jolloin viitataan sellaiseen arviointiin, joka kohdistuu kehittämisen toteuttamiseen eli siihen, miten hanketta on tehty ja kuinka toimintaa voitaisiin parantaa. Formatiivisen arvioinnin avulla voidaan kehittää toimintaa ja se kohdistuu tyypillisesti uusiin projekteihin, joissa projektin tavoite on tiedossa. Prosessiarvioinnissa aineistoa kerätään jatkuvasti kehittämishankkeen aikana ja tiedonhankintamenetelmät ovat usein kvalitatiivisia. (Anttila 2007, 36-37, 61-62; Robson 2001, 77, 80-81; Vataja&Seppänen-Järvelä 2007, 217-220.)

Prosessiarvioinnin ja vaikutusten arvioinnin yhdistämisessä korostuvat sekä toiminnan aikainen jatkuva arviointi että tulosten tai tavoitteiden saavuttamisen arviointi. Kehittämisarvioinnissa voidaan yhdistää prosessi- ja vaikuttavuusarviointi sellaiseksi kokonaisuudeksi, jossa arvioidaan kehittämistyön prosesseja sekä niiden tuottamia vaikutuksia. Prosessiarviointi kohdistuu toiminnan prosesseihin ja tapahtumiin. Sen tuottaman tiedon avulla toimintaa voidaan ohjata kohti tavoitteita. Vaikuttavuuden arviointi kohdistuu kehittämistoiminnan aikaansaamiin tuloksiin ja siihen, miten interventio vaikutti tulosten syntyyn. Arviointikriteerien valitseminen on näkökulmien yhdistämisessä tärkeää. Prosessiarvioinnissa pyritään saavuttamaan hankkeelle asetettuja tavoitteita ja tätä kautta tuloksia ja vaikutuksia, jolloin arviointikriteereinä tulee olla muun muassa hankkeen vaikutukset ja tulokset. Hankkeen vaikutuksia pyritään arvioimaan myös prosesseja arvioimalla. Vaikutuksia voidaan siis tietyiltä osin perustella erittelemällä prosessit ja arvioimalla niistä syntyneitä tuloksia. Prosessien kuvaaminen auttaa kausaalisuhteiden tulkitsemisessa ja selittämisessä. Prosessien arvioinnin ansiona on prosessin kulun hallitumpi johtaminen ja interventioiden perustaminen empiirisiin aineistoihin. (Anttila 2005, 53-54; Hyttinen 2006, 22-23; Vataja&Seppänen-Järvelä 2007, 218-219, 229.)

#### 4.4. Terveyden edistämisen näkökulma arvioinnissa

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen arvioinnin avulla pyritään saamaan aikaan ihmisten käyttäytymisen muutos. Etenkin terveyden edistämisen promotiivisen näkökulman (vaikuttaminen ennen ongelmien tai sairauksien syntyä) vaikuttavuusarviointiin ja vaikutusten osoittamiseen liittyy ongelmia. Ihmisten käyttäytymisen muutoksen syytä on vaikeaa arvioida, koska muita ulkoisia ja sisäisiä vaikuttavia tekijöitä ei yleensä pystytä rajaamaan pois eikä laboratoriomaisia koeasetelmia ole mahdollista luoda. Terveyden edistämisen arvioinnilla on kaksi tehtävää: toimintaohjelmien parantaminen ja arvottaminen. Tarvitaan kehittämistä sekä ohjelman prosessien toteuttamisessa että vaikutusten parantamisen arvioimisessa. Vaikuttavuuden arvioinnin taustalla on erilaisia lähestymistapoja: kuvaileva (kuvaillaan prosessi), normatiivinen (toimiiko interventio niin kuin pitäisi) ja syy-seuraus (tuottiko interventio halutut tulokset). Olennaista on osoittaa, onko interventio muutoksen syy. Tätä on loppujen lopuksi vaikea arvioida, sillä ihmisten toimintaan vaikuttavat intervention kanssa samaan aikaan myös monet muut muuttuvat tekijät. Luotettavuutta pyritään lisäämään mahdollisimman monipuolisella ja monimenetelmäisellä aineistohankinnalla. Yhtenä keinona ovat interventi-oihin osallistuvien ryhmien arvoinnit ennen ja jälkeen, jotta voitaisiin mitata mahdollista tiedon tai käyttäytymisen muutosta. (Robson 2001, 87-88; Savola ym. 2005, 7.)

#### 4.5. Yhteistyö- ja ymmärrys

Kehittämistyössä yhteistyö ja yhteistoiminnallinen työskentelytapa ovat tärkeintä toiminnan muotoja. Tässä niillä tarkoitetaan usean eri toimijan yhteiseen tavoitteeseen ja päämäärään pyrkivää toimintaa. Jotta yhdessä tekeminen niin että kaikki osapuolet ovat sitoutuneet ja suuntaavat toiminnan yhteiseen, samaan päämäärään, on mahdollista vain yhteisymmärryksen myötä. Yhteisymmärrys edellyttää, että kaikki osapuolet ymmärtävät toistensa näkökulmia ja kieltä. Yhteisymmärryksen syntymiseen edellytyksenä on avoin, dialoginen vuorovaikutus ja se syntyy aina jossakin tilanneyhteydessä eli kontekstissa. Yhteistyö ja yhteisymmärrys eivät koskaan ole itsestään selvä asia vaan ne ovat jatkuvan toiminnan tulosta. Avoimen dialogisuuden myötä hankkeen arviointi kehittyy. Kaikilla hankkeeseen osallistuvilla tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus keskusteluun ja mielipiteiden ilmaisuun, jolloin yhteinen ymmärrys on mahdollista saavuttaa. Yhteistyöllä ja -ymmärryksellä voidaan saavuttaa jotain sellaista, mitä ei kukaan toimija yksin pystyisi tuottamaan. (Vartiainen 2006, 153-154.)

Yhteistyössä kasvaa myös osaaminen ja sen kehittäminen. Osaamisen kehittäminen merkitsee tietojen, taitojen sekä kokemusten karttumista, työvälineiden, työmenetelmien ja toimintatapojen sekä yhteistyösuhteiden kehittämistä. Yhteistyöllä saavutettavassa osaamisen kehitymisessä edellytyksenä ovat toimivat vuorovaikutussuhteet, keskinäinen luottamus ja luovuus-

teen ja itsensä kehittämiseen kannustava ilmapiiri. Kantavana ajatuksena on tiedon ja osaamisen siirtoon ja vaihtoon tähtäävän yhteistyön vahvistaminen. (Tuominen ym. 2004, 16-18.) Yhteistyössä syntyy uusia innovaatioita, ja niiden syntymisen ehtona on, että yhteistyötä tehdään avoimessa ilmapiirissä ja erilaisuus nähdään yhteistyötä rikastuttavana tekijänä. Konkreettisten tulosten lisäksi yhteistyöilmapiirin ja keskinäisen ymmärryksen luonnilla on yleisempää ja kauaskantoisempaa merkitystä. Esimerkiksi kunnan ja järjestön yhteistyössä toteuttamissa kehittämishankkeissa luodaan suhteellisen pienillä taloudellisilla resursseilla merkittävää toimintaa, joka vaikuttaa joskus oleellisestikin kunnan palveluihin. (Möttönen & Niemelä 2005, 164.)

#### 4.6. Verkostot

Verkostoilla tarkoitetaan suhteita, jotka yhdistävät ennalta määritellyn joukon ihmisiä, organisaatioita, kohteita ja tapahtumia (Isoherranen 2005, 16, 28). Käsitteenä verkosto on vertauskuva, jolla kuvataan monimutkaisia ja hajautettuja sosiaalisia järjestelmiä. Verkosto koostuu yleensä toimijoista, jotka voivat olla ihmisiä tai organisaatioita. Verkosto koostuu myös näiden toimijoiden välisistä kytköksistä. Verkosto voidaan nähdä myös teoreettisena mallina, jonka avulla kuvataan ihmissuhteiden kokonaisuuksia ja vuorovaikutusta ja niitä yhdistäviä siteitä. (Jokinen & Malin 2000, 11; Suominen ym. 2007, 10.)

Verkostoista puhuttaessa ja niitä tutkittaessa on huomioitava niiden kontekstisidonnaisuus. Tietyissä tilanneyhteyksissä rakennetaan yhteisen teeman päälle yhteistä toimijaverkostoa ja yhteistä merkitysten ja toimintatavan tuottamista. Tilanteet määrittyvät eri toimijoiden mielenkiinnon kohteista, merkityksellisistä asioista sekä siitä millaista voimavarojen ja tiedon vaihto on verkostossa mahdollista. (Karjalainen 1996, 30-31.) Verkostojen tavoitteena on tarjota siihen osallistuville yksilöille ja yhteisöille avoin ja luottamuksellinen ympäristö niiden väliselle keskinäiselle vuoropuhelulle ja yhteistyölle, mikä voidaan nähdä uusien ajattelu- ja toimintatapojen synnyttävänä oppimisympäristönä. Verkostoissa oppimisen tavoitteena on uuden tiedon rakentaminen ja soveltaminen. Oppiminen on luonteeltaan sosiaalista ja yhteistoiminnallista ja sitä syntyy kun verkoston jäsenet ovat kanssakäymisissä toistensa kanssa. (Suominen ym. 2007, 42-43.)

Verkostoimaisen lähestymistavan lähtökohta on ilmiöiden monimutkaisuuden tunnustamisessa. Verkostoihin kuuluvien toimijoiden tavoitteena on kehittää hyvää ja uusia voimavaroja tuottavaa yhteistyötä. Verkostojen kehittämisessä korostetaan dialogin asemaa uudenlaisen vuorovaikutuksen ja voimavarojen synnyttäjänä. Dialogin tavoitteena on saavuttaa yhteinen ymmärrys, joka muodostaa perustan myöhemmälle ajattelulle ja toiminnalle. Dialogin avulla pyritään luomaan konteksti, jossa on mahdollisuus solmia uusia sopimuksia sekä löytämään yhteisiä käsityksiä ja merkityksiä, jotka voivat auttaa toiminnan koordinoimista ja yhteenso-

vittamista. (Seikkula&Arnkil 2005, 83-84.) Resurssien niukentuessa ja ihmisten samanaikaisten ongelmien ratkaisussa tarvitaan kohtaamispintoja, joissa sektorirajoja ylittävät ja eriytynyttä asiantuntijuutta yhdistävät näkökulmat ovat mahdollisia (Seppänen-Järvelä&Karjalainen 2006, 251-256).

Verkostotyö perustuu vapaaehtoisuuteen ja organisaatioiden väliseen luottamukseen. Kaikkien verkoston organisaatioiden tulee hyötyä verkostossa toimimisesta. Verkosto muodostaa yhteisen vision tulevaisuudesta ja toimintaa suunnitellaan yhdessä. Verkoston kehittämisohjelmista, toimintatavoista ja pelisäännöistä sovitaan yhteisymmärryksessä. (Lehto & Valkokari 2003, 4.)

Ennaltaehkäisevässä työssä verkostomainen työskentelyote ja verkottuminen monien eri toimijoiden kesken antavat hankkeelle mahdollisuuden luoda moniammattillista ja innovatiivista yhteiseen tavoitteeseen tähtäävää toimintaa. Eri ammattiryhmien ja sektoreiden edustajat tuovat omat sekä toimintansa kohderyhmän näkemykset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja sitoutuvat yhteisiin päämääriin verkoston avulla. Verkostomainen työskentelyote lisää myös kehittämishankkeen tuotosten ja tulosten levittämistä ja juurruttamista. Verkostomaisella yhteistyöllä saatavat hyödyt eivät toteudu itsestään ja juuri tulosten ja tuotosten jalkauttamiseen tarvitaan muitakin kuin kehittämishanketta toteuttavien järjestöjen resursseja. Usein vastuu hankkeen tuloksien juurruttamisesta jää julkisen sektorin vastuulle. (Möttönen & Niemelä 2005, 164-165.)

## 5. TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKE

Kehittämistyön ja yleensäkin kehittämisen tavoitteena on saada aikaan parannettuja tuloksia, koskivat ne sitten palveluita, toimintamalleja tai ihmisten hyvinvointia. Kehittämistyöllä tarkoitetaan aktiivista, tavoitteellista, parempiin tuloksiin tähtäävää toimintaa. Kehittämistyö perustuu sille asetettuihin tavoitteisiin ja sen arviointiin, missä määrin ja millä keinoin tavoitteet on saavutettu. Kehittämistyöhön ja arviointiin liittyy siten aina läheisesti arvot ja arvotaminen. Kehittämistyö on usein projektimaista, jolloin tietyille hankkeelle on ennalta määritellyt tavoitteet, toimintaohjelma ja -suunnitelma. Projekti etenee usein lineaarisesti suunnitelmien mukaan ja päättyy sen arviointiin. Kehittämishankkeen toteuttamisessa voidaan toteuttaa myös prosessimaista toteuttamistapaa, joka on syklinen, ja jossa alustavat tavoitteet ovat tarveanalyysin jälkeen määritelty, mutta toimenpide-ehdotukset, suunnitelmat ja arviointi muovautuvat käytännössä jokaisen toimintavaiheen jälkeen niitä reflektoiden ja arvioiden. (Anttila 2007, 9, 12-15; Seppänen-Järvelä 1999, 68-72.)

### 5.1. Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen suunnittelu

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishanke noudattelee pääpiirteissään terveyden edistämisen intervention suunnittelumallia. Se jakaantuu seuraaviin vaiheisiin:

1. Muotoillaan käyttäytymisen ja ympäristön muutokseen kohdistuvat tavoitteet
2. Valitaan teoriaperusteisia menetelmiä ja muotoillaan ne käytännönläheisiksi strategioiksi ja toiminnoiksi
3. Suunnitellaan toimintojen laajuus ja järjestys, luonnostellaan sopimukset ja valmistetaan ohjelman materiaalit.
4. Suunnitellaan ohjelman käyttöönotto ja toteutus sekä pohditaan ohjelman jatkuvuutta.
5. Tehdään suunnitelma vaikutusten ja prosessien arvioinnista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 48.)

Hankkeen suunnittelussa otettiin huomioon kaikki edellä mainitut kohdat, mutta niiden sisällöt muotoutuivat toiminnan jo käynnistyttyä. Kehittämishanke etenee usein joko lineaarisesti ja projektiluontoisesti. Toisaalta kehittämisessä on huomioitava myös prosessimaisuus, jossa hankkeen sisällöt ja ohjelmat muotoutuvat myös toiminnan jo käynnistyttyä.

Hankkeen edetessä huomasin, että suunnitellut arvoinnit ja toteutukset eivät välttämättä toteudu niin kuin alussa oli tarkoitus. Tavoitekin oli matkan varrella hiukan muuttunut. Hank-

keen toteutusvaiheessa huomasin, että sen läpivieminen vaatiikin prosessimaista tarkastelutapaa, etenkin arvioinnin suhteen. Kehittämistoiminnan prosessimallissa tavoitteet voivat muuttua kehittämisprosessin edetessä, kehittäminen on jatkuvan oppimisen prosessi ja tavoitteiden muuttamisessa voidaan hyödyntää erilaista tiedon keruuta. Olennaista on myös se, miten kerättyä tietoa käsitellään. (Rantanen 2008.)

Hankkeen suunnittelu eteni seuraavasti:

1. Tavoitteiden suunnittelu ja hankkeen yleisen tarpeen määrittely, tarveanalyysi (jo hankehakemusvaiheessa)

2. Ohjausryhmän kokoonpano

3. Interventioiden ja toimintojen karkea sisältö

4. Pilottiyhdistysten valinta ja mukaantulo (Muistiliiton sisäisessä tiedotuslehdessä oli pyyntö, että ne yhdistykset, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan Timmit aivot on siisti juttu - pilottipaikkakuntina, ottaisivat yhteyttä Muistiliittoon)

5. Interventioiden tarkempi sisältö ja aikataulutus (jäsenyhdistysten selvitettyä pilottikoulut ja interventioille varattu aika)

6. Materiaalien suunnittelu (opetusmateriaalit ja oheismateriaalit, kuten internet-sivut)

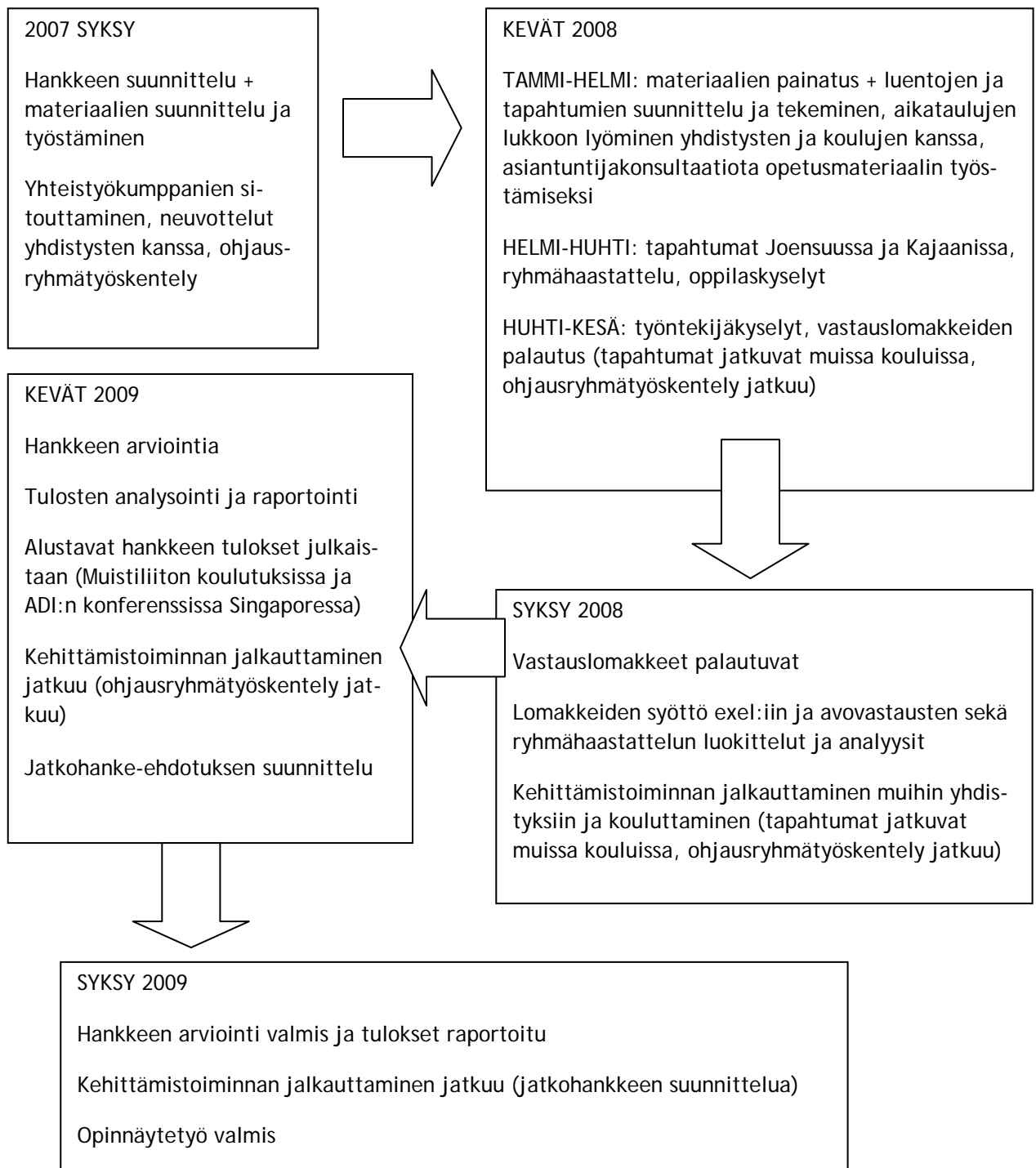
7. Tapahtumien toteutus (yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa)

8. Hankkeen arviointi (kyselyt ja opinnäytetyön alustaminen)

## 5.2. Hankkeen aikataulutus

Kehittämishanke toteutetaan vuosina 2007-2009. Hankkeelle on haettu rahoitusta STM:n Terveystieteiden edistämisen määrärahoista vuonna 2006. Hanke alkoi takapainotteisesti eli noin puoli vuotta myöhässä projektisuunnittelijan vanhempainvapaan takia. Hankkeen aikataulutus on kuvattu alla olevaan kaavioon. Kaaviossa on huomioitu opinnäytetyön kannalta keskeiset hankkeen tapahtumat.





Kuvio: 2 Hankkeen aikataulus

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen sisältö muodostuu hankkeen suunnittelusta, kouluissa tehtävistä interventioista, hankkeen arvioinnista sekä hankkeen ja sen tuottaman tiedon jalkauttamisesta Muistiliiton jäsenyhdistyksiin. Kehittämishankkeen teoreettinen tausta on ollut terveyden edistämisen yleisessä suunnittelu- ja arviointimallissa, joka perustuu

prosessimaiseen tarkastelutapaan. Yleisessä suunnittelu- ja arviointimallissa edetään pääosin terveyden edistämisen intervention suunnittelumallin mukaan, mutta käytännössä ohjelman käyttöönotossa ja toteutusvaiheessa reflektoidaan kokemuksia tapahtumissa (kyselyt, haastattelut, havainnointi ja päiväkirjat) ja muutetaan toimintaa sen mukaan, minkälaista palautetta ja kokemuksia saatiin. Yleisen suunnittelu- ja arviointimallin mukaan arvioinnissa edetään aktiviteeteista kohti tuotoksia, tuloksia ja vaikutuksia. Arvioinnin kannalta on tärkeää ymmärtää suunnittelussa käytetty käsitteellinen malli sekä siihen liittyvät prosessit. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 50.)

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen prosessimaisuus näkyy vahvasti sen toteutuksessa. Jokaisen intervention jälkeen hanketta arvioitiin ja reflektoitii. Jatkuvan prosessiarvioinnin avulla saatiin jokaisesta interventtiosta sellaista materiaalia, jonka avulla seuraavia interventioita voitiin muokata. Esimerkkinä voidaan mainita kokemukset ensimmäisestä tapahtumasta Joensuussa 28.2.2008. Sieltä saatujen havaintojen ja palautteiden perusteella opetusmateriaalia muutettiin siten, että pääteet nousivat yhdeksi keskeisimmistä teemoista.

#### 5.4. Hankkeen toimintaympäristö

Hankkeen konteksti eli toimintaympäristö muodostuu fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä (Robson 2001, 7). Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen fyysinen ympäristö on koulu ja siellä yläkoulu. Koulujen fyysinen ympäristö mahdollistaa usein esimerkiksi muun kuin kouluruokailun, sillä lähistöllä on usein kioskeja tai kauppia (Kankaanpää ym. 2007, 12). Koulujen fyysinen ympäristö ja valvonnan heikkous mahdollistavat usein myös tupakoinnin. Koulujen tulisi mahdollistaa liikunnan monipuolinen tarjonta muun muassa välituntien aikana. Stakesin teettämän kouluterveyskyselyn mukaan yli 50% 8.-9.-luokkalaisista vastaajista kokee puutteita koulun fyysisissä työoloissa (Luopa ym. 2006, 12-13).

Kouluterveydenhuolto ja terveystiedon opetus ovat osa sekä fyysistä että sosiaalista ympäristöä. Se on keskeisessä asemassa nuorten elintapoihin vaikuttaessa. Kouluterveydenhuollon asema kouluissa on kuitenkin viime vuosina heikentynyt. Tästä kertoo muun muassa Stakesin teettämä selvitys kouluterveydenhuollon laatusuosituksen toteutumisesta. Selvityksen mukaan kunnat käyttivät vain noin 69€ oppilasta kohden kouluterveydenhuoltoon vuosittain. Lääkäreiden työpanos kouluterveydenhuollossa on edelleen vähentynyt ja terveystieteiden väliset erot lisääntyneet. Monissa terveystieteissä kouluterveydenhuolto jää jälkeen kansallisista suosituksista, että perustuslain tarkoittamat lasten sosiaaliset perusoikeudet voivat olla vaarassa. (Rimpelä ym. 2007, 7.)

Hankkeen sosiaalinen ympäristö muodostuu oppilaiden luokkatovereista, muiden luokkien oppilaista, opettajista ja terveydenhoitajista. Yläkoulujen opetussuunnitelmissa on yhtenä

oppiaineena terveystieto, jota opettavat joko terveydenhoitajat tai terveystietoon perehtyneet opettajat. Vuoden 2006 kouluterveyskyselyn mukaan joka neljäs yläluokkalainen ilmoitti, etteivät terveystiedon aiheet kiinnosta heitä ja lähes joka kolmas oppilas (30 %) oli sitä mieltä, ettei terveystiedon opetus lisää heidän valmiuksiaan huolehtia terveydestä (Luopa ym. 2006, 18).

Sosiaalista ympäristöä kuvattaessa on huomioitava hankkeeseen osallistuvien oppilaiden luokkatoverit ja muiden luokkien oppilaat. Luokkatovereiden vaikutus ja sosiaalinen ryhmäpaine voivat vaikuttaa interventioiden toteuttamiseen. Koulujen muut oppilaat voivat saada tietoa hankkeesta ja aivoterveysteen liittyvistä asioista hankkeeseen osallistuvilta oppilailta, terveydenhoitajilta ja terveystiedon opettajilta. Hankkeessa tuotettava opetusmateriaali jää koulujen käyttöön, joten sitä on mahdollista käyttää uudestaan muidenkin ryhmien kanssa Muistiliiton luvalla.

Kehittämistoiminnan toimintaympäristöä kuvattaessa on syytä huomioida myös kolmannen sektorin toiminnan kenttä, jossa palkatut työntekijät ja vapaaehtoiset toimivat yhdessä sekä kolmannen sektorin että opetustoimen välinen yhteistyö. Järjestöjen toiminta jakaantuu yleensä joko yhdistyksiin, joilla on palkattuja työntekijöitä tai sellaisiin, joiden toimintaa vedetään vapaaehtoisvoimin. Näiden yhdistysten toiminnassa terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyhankkeiden läpiviennissä tulee huomioida se, että resursseja tai rahoitusta toiminnan järjestämiseksi on niukalti eikä työvoimaa ole välttämättä ollenkaan. Toiminnassa korostuu entisestään yhteistyön ja verkostojen merkitys.

Toimintakenttää kuvattaessa tulee huomioida myös kolmannen sektorin toimijoiden ja opetustoimen välinen yhteistyö. Toiminnan tavoitteet ja päämäärät ovat kaikilla toimijoilla yhteneväiset, mutta menetelmät ja näkemykset eroavat toisistaan rajustikin. Tiukan aikataulun koulumaailman ja kolmannen sektorin yhdistystoiminnan kohtaaminen nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi vaatii sekä toimijoilta että toimintaympäristöltä uudenlaista ja joustavaa työotetta. Koulujen kamppaillessa resurssipulan ja yhä tiukentuvien voimavarojen sekä suurten ryhmäkokojen kanssa, tulee uusista hankkeista ja menetelmistä innostuneiden järjestöjen ja koulujen tehdä pitävät sopimukset yhteistyön muodosta ja laadusta. Monet koulut ovat mielellään mukana uusissa, innovatiivisissa hankkeissa, kunhan tarvittavat resurssit ja voimavarat tulevat joltain muulta taholta.

## 5.5. Työryhmät hankkeessa

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishanke on toteutunut monien toimijoiden työstämänä. Projektisuunnittelijana vastaan koko projektista ja olen ollut mukana kaikissa tapahtumissa,

niiden suunnittelussa sekä arvioinneissa. Projektisuunnittelijan tehtäviin kuuluvat kaikki projektiin liittyvät toimenpiteet.

Projektin suunnittelussa ja toteutuksessa on toiminut Muistiliiton sisäisen työryhmä, johon on kuulunut kehittämisjohtaja, tiedottaja ja muutama muu kehittämistyöhön paneutunut työntekijä. Tässä ryhmässä on suunniteltu konkreettisia toimintoja liittyen interventioiden toteutukseen ja yhteistyön kehittämiseen sekä jatkosuunnitelmien ja hankkeen toimintojen jatkauttamiseen.

Hankkeen ohjausryhmän rooli on ollut lähinnä ohjaava, ja noin neljä kertaa vuodessa kokoustuissa ohjausryhmän kokouksissa on esitelty tulevaa toimintaa ja arvioitu jo toteutettuja interventioita. Ohjausryhmä on kokouksissaan hyväksynyt esitetyt toimenpiteet ja suunnitelmat. Ohjausryhmään kuuluu edustajia Muistiliitosta, Kainuun Muistiyhdistyksestä, Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksestä, Suomen Ladusta, Uniliitosta sekä Lappeenrannan kaupungin koulutoimesta.

#### 5.6. Yhteistyökumppanit/sidosryhmät hankkeessa

Myös sosiaali- ja terveysalan kehittämishankkeiden rahoittajat ovat kiinnostuneita nuorten aivoterveydestä. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen rahoittajana on Sosiaali- ja terveysministeriö ja rahoitus on saatu Terveiden edistämisen määrärahoista vuosiksi 2007-2009. Yhtenä sidostahona hankkeessa on Terveiden edistämisen keskus, joka hallinnoi Terveiden edistämisen määrärahoja. Terveiden edistämisen keskuksen Terveysbarometri 2008 -raportissa selvittänyt ennaltaehkäisevän työn merkitystä, sitä kenen toimesta kouluissa tehtävää ennaltaehkäisevää työtä pitäisi järjestää, millä yhteistyömuodoilla päästäisiin parhaaseen tulokseen ja miten yhteistyö muun muassa koulujen ja kolmannen sektorin välillä toimii (Parviainen ym. 2008, 54).

Toiset tärkeät sidosryhmät muodostuvat Muistiliiton jäsenyhdistyksistä, jotka omalta osaltaan ovat mahdollistaneet hankkeen toteutumisen ympäri Suomea. Yhdistysten rooli toiminnan toteutumisessa on ollut merkittävä. Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten intressit hankkeen toteuttamisessa ovat yhteneväiset. Jäsenyhdistysten toiminta noudattelee pääpiirteissään Muistiliiton strategiaa, jossa muun muassa nuorille suunnattava toiminta ja aivoterveyden edistäminen on nostettu uusiksi toiminta-alueiksi ja toiminnan kehittämiskohteiksi (Muistiliiton strategia nähtävillä osoitteessa [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)). Hankkeen pilottivaiheessa mukana olleet jäsenyhdistykset valikoituivat sen mukaan, ketkä yhdistykset halusivat olla siinä mukana. Kaiken kaikkiaan viisi yhdistystä otti Muistiliittoon yhteyttä Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen puitteissa määrärahaan mennessä ja hankkeen pilottivaihe toteutettiin niissä kaikissa. Jäsenyhdistykset ovat (tapahtumien mukaan aikajärjestyksessä lueteltuna) Pohjois-

Karjalan Dementiayhdistys, Kainuun Muistiyhdistys, Jyväskylän seudun Dementiayhdistys, Oulun seudun Dementiayhdistys ja Etelä-Karjalan Dementiayhdistys. Opinnäytetyöni keskittyy Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen ja Kainuun Muistiyhdistyksen kanssa toteutettuihin tapahtumiin ja yhteistyöhön.

Hankkeen sidosryhmiin kuuluvat myös edustajat projektin ohjausryhmästä. Intressit ovat ainakin osittain yhteneväiset kaikkien ohjausryhmän edustamien tahojen kanssa. Esimerkiksi Suomen Latu ja Uniliitto ovat nostaneet keskeisiksi toiminta-alueikseen nuoret ja heihin kohdistuvan monipuolisen, ennaltaehkäisevän työn. Uniliitto on ollut mukana työstämässä Terve uni -kirjaa, jossa korostetaan riittävän unen merkitystä kasvaville, kehittyville nuorille ja huomioidaan päihteiden vaikutukset uneen, oppimiseen ja koulumenestykseen (Partinen & Huovinen 2007, 170-173).

Sidosryhmiin kuuluvat tietysti myös pilottikoulut, joissa kehittämishanke toteutettiin. Pilottikoulut, joista opinnäytetyön aineistot kerättiin, olivat Pataluodon yläkoulu Joensuussa ja Kajaanin lyseo Kajaanissa. Hanke toteutettiin yläkouluissa koska aivoterveysteen vaikuttavat elintapatekijät käsitellään koulujen opetussuunnitelmien mukaisesti joko seitsemännellä tai kahdeksannella vuosiluokalla pääosin terveystiedon opetuksen yhteydessä. Pilottikouluissa hanke nähtiin tärkeänä juuri sen vuoksi, koska terveystiedon tunneilla ei ole aikaisemmin juurikaan käsitelty aivoterveysteen liittyviä asioita muisti- ja oppimislähtöisesti. Kouluterveydenhuollolla ei pilottikouluissa myöskään ole muistilähtöistä opetus- tai tiedotusmateriaalia. Pilottikoulut valikoituivat sen perusteella, että näiden alueiden jäsenyhdistyksillä oli niihin jo olemassa olevia kontakteja ja kyseiset koulut ilmaisivat nopeasti halukkuutensa olla mukana hankkeessa.

Muita yhteistyökumppaneita hankkeessa on 3M, joka sponsoroi oppilaille suunnattavat materiaalit, neuropsykologian opiskelija Sasa Kivisaari, joka työsti oppilaille tarkoitetun aivoterveysteen liittyvän opetusmateriaalin sekä neuropsykologi Marja Hietanen, joka kommentoi materiaalia.

## 6. TOIMINTA TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKKEESSA

Varsinainen kehittämistoiminta hankkeessa sisältää monia eri osia. Kehittämistoiminnan tarkoitus on kahdenlainen: ensinnäkin kehittämisen kohteena oleva toiminta on kouluissa tehtävä ennaltaehkäisevä työ, jossa Muistiliitto ja sen jäsenyhdistykset ovat mukana - kehittämisen kohteena on kouluissa tehtävä aivoterveysten edistämiseen ja aivojen hyvinvointiin liittyvä työ. Toisaalta kehittämistyö keskittyy myös Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaan, jossa hankkeen avulla pyritään ottamaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen keskeiseen asemaan toiminnassa. Kehittämisen kohteina ovat tällöin Muistiliitto ja sen jäsenyhdistykset. Hankkeen toiminnassa korostuvat kehittämistoiminta, projektimaisuus sekä yhteistyö eri toimijoiden kesken.

### 6.1. Yhteistyö jäsenyhdistysten kanssa

Kehittämistoiminnan keskeisessä roolissa on yhteistyö ja sen sujuvuus. Järjestöjen toiminnassa yhteistyön merkitys korostuu etenkin pienillä paikkakunnilla, joissa yhdistykset ja toimijamäärät ovat pieniä. Muistiliiton jäsenyhdistykset ovat omia, itsenäisiä yhdistyksiään, joilla on omat projektirahoitukset ja hankkeet. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen rahoitus on suunnattu Muistiliitolle, joten se vastasi lähes kaikesta hankkeesta aiheutuvista kuluista. Myös yhdistykset panostivat hankkeeseen taloudellisesti. Muistiliiton ja hankkeeseen valikoituneiden jäsenyhdistysten yhteistyö on ollut tiivistä jo hankkeen alkumetreiltä saakka. Yhteistyön käynnistyttyä projektisuunnittelija ja yhdistyksen edustaja sopivat käytännön asioista ja vastuujaoista. Liiton projektisuunnittelija vastasi materiaalien tuotannosta, mediatyöskästä, opetuksen järjestämisestä ja opetusmateriaaleista sekä ryhmätöiden suunnittelusta. Yhdistyksen vastuulla olivat pilottikoulujen kanssa yhteistyöstä, aikatauluista ja kaikista käytännön asioista sopiminen sekä opetuksen jälkeisistä ryhmätöiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaaminen. Yhteistyössä korostuu avoimuus, vastavuoroisuus ja toisen toimijan kunnioittaminen. Jäsenyhdistysten rooli hankkeen toteuttamisessa on mittava, sillä ilman niitä hankkeen vieminen kouluihin liiton taholta Helsingistä käsin olisi ollut erittäin haastavaa ja aikaa vievää. Yhteistyön näkökulmasta kehittäminen kohdistuu sekä kouluissa toteutettuun toimintaan että yhdistyksen ja liiton toimintaan. Yhteistyö yhdistysten ja liiton välillä oli yksi keino saavuttaa hankkeelle asetettu tavoite eli juurruttaa terveyden edistäminen Alzheimer-järjestön (Muistiliitto ja 46 jäsenyhdistystä) toimintaan ja lisätä järjestön toimintakenttään nuoret aikuiset uutena kohderyhmänä.

## 6.2. Yhteistyö pilottikoulujen kanssa

Yhteistyö pilottikoulujen kanssa on merkittävässä roolissa hankkeen suunnittelussa ja toteutamisessa. Yhteistyössä olivat mukana joko koulujen terveystiedon opettajat tai/ja rehtorit. Tutkimuslupa pyydettiin hankkeen alussa rehtoreilta, joten he olivat tietoisia tulevista tapahtumista. Hankkeen interventiot sijoittuivat terveystiedon opetuksen yhteyteen, joten lähtökohtana oli, että terveystiedosta vastaavat opettajat olisivat tapahtumissa paikalla. Yhteistyö toteutettiin lähinnä puhelimitse ja sähköpostitse ennen tapahtumia ja siinä sovittiin vastuujat koulun ja Muistiliiton sekä jäsenyhdistyksen kanssa. Yhteistyöstä koulujen kanssa oli vastuussa jäsenyhdistyksen edustaja.

Yhteistyö käynnistyi jäsenyhdistysten tekemillä yhteydenotoilla heidän alueillaan oleviin yläkouluihin. Ne koulut, joihin yhdistykset ensimmäisinä ottivat yhteyttä, lupasivat olla mukana toteuttamassa hanketta. Kun tulevasta yhteistyöstä oli sovittu, lähetin koulujen rehtoreille tutkimusluvut (liite 1 Tutkimuslupa rehtoreille) sekä lupalaput (liite 2 Lupalappu oppilaiden vanhemmille) koskien oppilaiden osallistumista tutkimukseen. Koulu valitsi luokat, jotka tulisivat osallistumaan tapahtumiin ja jakoivat niiden oppilaille lupalaput kotiin vietäviksi ja vanhempien allekirjoitettaviksi. Koulut ehdottivat yhdistyksille päiviä, jolloin tapahtumat voitaisiin järjestää. Jäsenyhdistyksen edustajat olivat ennen tapahtumia jatkuvassa yhteydessä kouluihin ja suunnittelivat kouluilta saatujen lukujärjestysten mukaan sopivat ajankohdat ja päivämäärät tapahtumien järjestämiselle. Koulujen ja paikallisen jäsenyhdistyksen tiiviin yhteistyön yksi tarkoitus oli, että hankkeelle asetettu tavoite, jossa muistiin, oppimiseen ja aivoterveysteen liittyvät teemat ovat mukana koulujen ja oppilaitosten terveydenhuollossa ja terveyskasvatuksessa, toteutuisi. Toisaalta yhteistyön tarkoituksena oli myös käynnistää yhteistä toimintaa nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi koulujen ja Muistiliiton jäsenyhdistysten välillä ja näin saada uusia toimijoita koulujen arkeen ja uusi kohderyhmä yhdistysten toiminnalle perinteisen omais- ja potilasnäkökulman ohelle.

## 6.3. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Muiden toimijoiden kanssa tehtävä konkreettinen yhteistyö muodostuu hankkeessa pääasiassa jäsenyhdistysten ja alueen muiden toimijoiden välillä. Muita toimijoita olivat muun muassa kaupunkien nuorisotoimet ja muut alueen yhdistykset. Liiton toiminnan tasolla yhteistyö muiden toimijoiden kanssa muodostui lähinnä toiminnan suunnitteluvaiheessa materiaaleja suunniteltaessa. Muut toimijat ovat 3M, Uniliitto, Suomen Latu ja Sasa Kivisaari. Yhteistyö käynnistyi yhteydenotoilla jo ennen hankkeen alkua.

#### 6.4. Toiminnan aikana syntyneet verkostot

Hankkeen aikana syntyneet ja toimineet verkostot liittyvät lähinnä jäsenyhdistysten keskinäiseen yhteydenpitoon ja kokemusten vaihtoon. Kaikkea ei aina tarvitse tehdä itse, joten kokemustiedosta on hyötyä muille toimijoille, jotka eivät ole vielä toteuttaneet varsinaista toimintaa. Verkostojen merkitys tässä opinnäytetyössä korostuu vasta toiminnan jälkeen, arviointivaiheessa, toiminnan jalkauttamisessa ja jatkosuunnitelmia tehtäessä. Verkostojen toiminnan avulla voidaan vastata hankkeelle asetettuun tavoitteeseen 3 eli Juurruttaa terveyden edistäminen Alzheimer-järjestön (Muistiliitto ja 46 jäsenyhdistystä) toimintaan ja lisätä järjestön toimintakenttään nuoret aikuiset uutena kohderyhmänä. Hankkeen aikana sen toteuttamiseen liittyvät tai tapahtumia suunnittelemassa olevat henkilöt ovat verkostoituneet muun muassa Muistiliiton internet-sivujen keskustelupalstalla, jossa he vaihtavat kokemuksia ja saavat lisää tietoa toisten järjestämisestä tapahtumista. Timmit aivot on siisti juttu - materiaaleja tai -tapahtumia toteuttaneet tai toteuttamassa olevat yhdistykset ovat myös tiivistäneet yhteistyötään Muistiliittoon päin. Tapahtumia suunniteltaessa ja toteutettaessa jäsenyhdistykset ovat verkostoituneet myös muihin alueen toimijoihin ja päässeet mukaan toisten järjestöjen tai kunnan järjestämiin tapahtumiin Timmit aivot on siisti juttu - materiaalien kanssa.

#### 6.5. Toteutetut interventiot

Interventiot suunniteltiin yhdessä jäsenyhdistysten toimijoiden kanssa. Kaikilla interventioilla oli kuitenkin muutama yhteinen piirre, jotka Muistiliitto ja minä projektisuunnittelijana olimme määritelleet. Interventioissa korostui kognitiivinen oppimiskäsitys. Interventiot pitivät sisällään sekä perinteistä valistuksenomaista tiedon jakamista että osallistumista tukevaa ja ryhmissä tehtävää toimintaa. Kaikki interventiot pitivät sisällään alku- ja loppukyselyt, opetuksen ja ryhmätyöt.

Alkukyselyiden tarkoituksena sen hetkisen tiedon mittaamisen lisäksi oli viritellä nuoria tuleviin tapahtumiin ja aiheeseen sekä herättää mielenkiintoa aivojen terveyttä ja hyvinvointia koskeviin asioihin. Alkukyselyt lähetettiin kouluille noin kuukausi ennen tapahtumia ja oppilaat vastasivat niihin ennen tapahtumia (liite 3 Alkukyselyt).

Opetustuokioissa nuorille esiteltiin aivoterveysteen vaikuttavia tekijöitä sekä muistin toimintaa ja oppimisen tehostamiseen liittyviä strategioita. Opetuksen tarkoitus oli lisätä nuorten tietoa kyseisistä aiheista. Opetus muodostui perinteisestä power point -esityksestä ja muutamista havainnollisista aivoja aktivoivista harjoituksista. Opetustuokiassa oli tarkoitus antaa oppilaille tietoa mahdollisimman neutraalisti, ilman pelottelua ja niin, että esitetyt asiat perustuivat tosiasioihin. Opetuksessa myös annettiin välineitä omien muisti- ja oppimisstrate-



gioiden kehittämiseen kertomalla esimerkkejä kyseisistä strategioista ja painottamalla jokaisen oppilaan aivojen yksilöllisyyttä ja toiminnan erityisyyttä (opetusdiat löytyvät osoitteesta [www.timmitaivot.fi](http://www.timmitaivot.fi)).

Opetuksen jälkeen nuoret osallistuivat ryhmittöihin koulujen antamien mahdollisuuksien puitteissa. Ryhmätöiden aiheet olivat samat kuin opetustuokioissa. Ryhmätöissä oppilaat ensin perehtyivät aiheeseen, joka heille oli annettu ja sen jälkeen työstivät siitä haluamansa esityksen, kuten julisteen, sarjakuvan, power point-esityksen tai muun vastaavan esityksen. (liite 4 Ryhmätöiden aiheet ja ohjeistus). Ryhmätöiden tarkoitus oli, että nuoret syventäisivät opetustuokioissa saamaansa tietoa ja tiedostaisivat tiedon merkityksen oman hyvinvointinsa ja terveytensä kannalta. Ryhmätöiden avulla terveyden lukutaitoa voidaan syventää ja opittuja asioita reflektoida muiden ryhmään kuuluvien kanssa. Osallistuminen lisää tietoa aiheesta ja aktivoi nuorta pohtimaan aihetta.

Loppukyselyt toteutettiin tapahtumien jälkeen ja niiden pääasiallinen tarkoitus oli mitata nuorten tiedon lisääntymistä. Kyselyitä täytettäessä oli myös mahdollisuus kysellä opettajilta oikeat vastaukset esitettyihin väittämiin, jotta oppilaille ei jäisi vääriä käsityksiä tai tietoja aiheesta (liite 5 Loppukyselyt).

#### 6.5.1. Pataluodon yläkoulu Joensuussa

Kuvailen seuraavaksi mitä ja miten interventiot toteutettiin. Joensuussa, Pataluodon yläkoulussa oppilaita oli ilmoitettu osallistuvan 150. Muutamien vanhemmat olivat kieltäneet lapsiltaan osallistumisen koko tapahtumaan, joten oppilaita osallistui tapahtumiin kaiken kaikkiaan reilut sata. Oppilaat vastasivat alkukyselyihin viikoilla 7-8 (11.-22.2.2008). Opetus toteutettiin 28.2.-21.3.2008. Opetus tapahtui tietokoneluokissa luokittain ja jokaisessa tuokiossa oli mukana terveystiedon opetuksesta vastaava opettaja. Opetustuokioissa kerroin oppilaille aluksi noin 40 minuutin ajan aivoterveysteen liittyvistä asioista, muistista ja oppimisen tehostamisesta, jonka jälkeen Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen työntekijä kertoi oppilaille ryhmätöiden tekemisestä ja jakoi heille ryhmätöiden aiheet. Kaikki luokat jaettiin seitsemään ryhmään ryhmätöiden aiheiden perusteella. Oppilaat saivat tunnin lopuksi tutustua [www.timmitaivot.fi](http://www.timmitaivot.fi) -internetsivuihin, joista löytyisi vastaukset ryhmätöiden ohjeistuksessa esitettyihin kysymyksiin. Osaa opetuksesta ja ryhmätöitä jatkettiin reilun viikon päästä yhdistyksen työntekijän vetämänä. Ryhmätyöt purettiin viikoilla 10-12 (3.-14.3.2008) ja oppilaat esittelivät tuotoksensa muille luokkalaisille. Yhdistyksen työntekijä ja terveystiedosta vastaava opettaja valitsivat jokaiselta luokalta parhaan työn, joka palkittiin. Loppukyselyihin oppilaat vastasivat viikolla 15 (7.-11.4.2008). Yhdistyksen työntekijä vei kyselyt koululle ja opettajat jakoivat ne tunneilla.

Pataluodon yläkoulun tapahtumien erityispiirteitä oli erityisluokan oppilaiden vanhempien kieltä osallistua tapahtumiin. Erityisluokan opettajan näkökulmasta juuri muisti- ja oppimisstrategioiden opettaminen erityislapsille olisi ollut mielekästä ja erittäin hyödyllistä. Erityisluokan 13 oppilaasta kolme osallistui tapahtumiin. Lupalapuissa pyydettiin lupaa osallistua tutkimukseen, mutta se on myös voitu ymmärtää niin, että siinä kysytään lupaa koko tapahtumiin osallistumisesta. Joensuun tapahtumien jälkeen selkeytin lupalappua niin, että väärinymmärryksen vaaraa ei jäänyt. Toinen interventoiden toteuttamiseen vaikuttanut seikka oli Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen projektityöntekijän äkillinen sairastuminen. Sairastumisen takia hän ei pystynyt vetämään hankkeen tapahtumia koulussa loppuun. Olimme kirjanneet kaikki suunnitelmat ja aikataulut erittäin tarkasti ylös ja materiaalit olivat selkeitä ja ymmärrettäviä. Koska yhdistyksessä toimii onneksemme myös toiminnanjohtaja, hän otti vetovastuun Timmien aivojen loppuun saattamisesta koulussa. Hän opetti materiaalin ja otti selvää aikatauluista ja meni seuraavana päivänä koululle toteuttamaan tapahtumia. Aivoterveystietoon liittyvä tieto on tuttua Muistiliiton jäsenyhdistysten toimijoille, mutta muisti- ja oppimisstrategioiden huomioiminen ja niistä opettaminen ovat uudentyyppinen lähestymistapa yhdistysten toiminnassa. Haasteita asettivat myös nuoret toiminnan kohderyhmänä.

#### 6.5.2. Kajaanin lyseo Kajaanissa

Kajaanin lyseosta oli ilmoitettu että oppilaita osallistuu 152 henkilöä. Tapahtumat järjestettiin 11.3.2008. Tapahtumat toteutettiin samana päivänä niin, että aamulla auditorioon koontui puolet ja iltapäivällä puolet oppilaista. Aamun opetuksesta puuttui muutamia oppilaita, sillä edellisen yön lumisateen takia koulukyydit myöhästelivät pahasti. Oppilaat vastasivat alkukyselyihin opetustuokion alussa ja siihen varattiin aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyiden jälkeen pidin opetustuokion, joka kesti noin 45 minuuttia. Oppitunnit oli yhdistetty, joten saimme käyttöömmä 1,5 tuntia. Viimeisen puolen tunnin aikana Kajaanin Muistiyhdistyksen työntekijä antoi oppilaille ryhmätöiden ohjeistuksen sekä jakoi aiheet eri luokille. Jokaisella luokalla oli oma aihe, mutta luokan sisällä sai jakaantua pienempiin ryhmiin jos oppilaat näin halusivat. Puolen tunnin aikana oppilaat keskustelivat aiheesta keskenään ja sopivat ryhmätöihin liittyvistä käytännön asioista keskenään sekä yhdistyksen työntekijän kanssa. Jokaiselle luokalle oli valittu puheenjohtajaoppilas, joka oli velvollinen olemaan yhteydessä yhdistyksen työntekijään. Toisen ryhmän opetustuokio oli iltapäivällä ja se toteutettiin samansuuntaisesti kuin aamun tuokio. Ryhmätöitä sai tehdä kahdella terveystiedon oppitunnilla seuraavien viikkojen aikana sekä halutessaan kotona omalla ajallaan. Tarkoituksena oli, että jokainen luokka valitsee keskuudestaan yhden ryhmän, joka esittelee ryhmätöiden purkutapahtumassa. Ryhmätöiden purkutapahtuma järjestettiin 16.4.2008 Kajaanin Wanhalla Vesilaitoksella, joka toimii nykyään kaupungin nuorisotilana. Nuorisotilat oli saatu käyttöön kaupungin nuorisotoimelta,

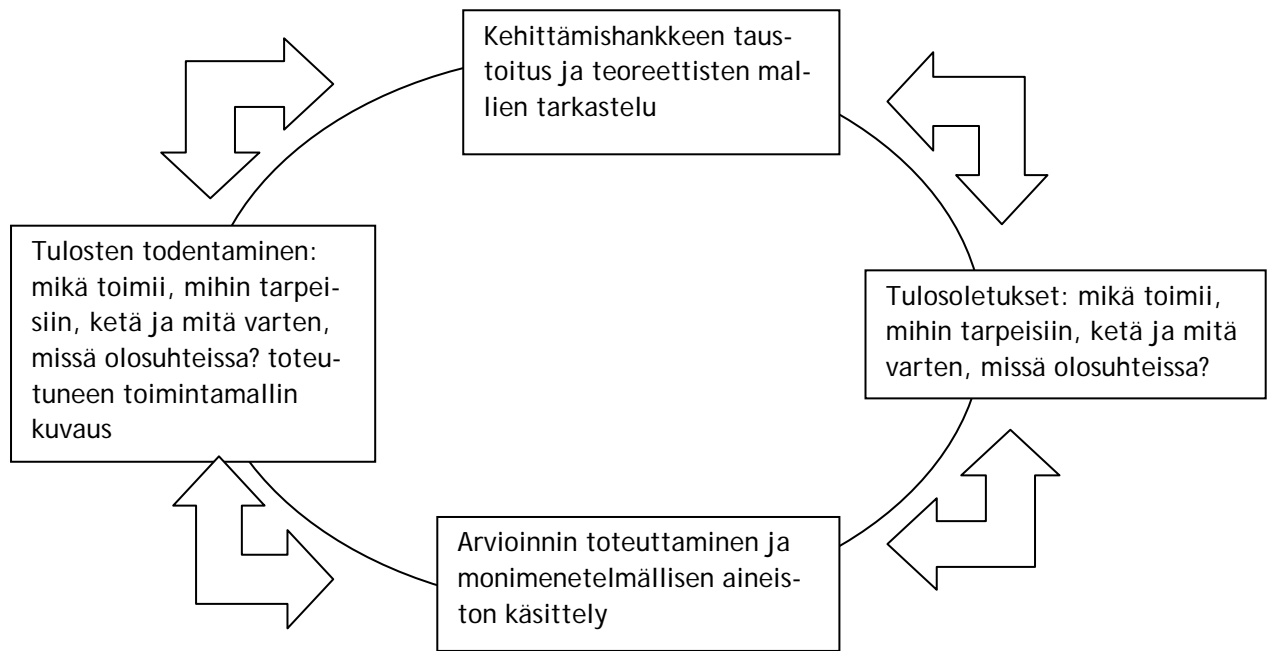
joka antoi panoksensa myös parhaiden töiden palkitsemiseen. Purkutapahtumassa oppilaat esittelivät omia töitään ja parhaat työt palkittiin. Tapahtumassa esiintyi myös toisen yläkoulun poikien bändi. Yhdistyksen työntekijät olivat järjestäneet tilaan pientä purtavaa ja virvoitusjuomia.

Kajaanin lyseon tapahtumiin liittyviä erityispiirteitä oli koulun henkilökunnan poissaolo opetustuokioista. Koulun apulaisrehtori oli järjestänyt tapahtumat ja informaatio terveystiedon opetuksesta vastaavien opettajien kanssa oli jäänyt heikoksi. Terveystiedon opettajat tiesivät tapahtumista varsin vähän ja jäivät pois opetuksesta niiden oppilaiden kanssa, joiden vanhemmat olivat kieltäneet lastensa osallistumisen tutkimukseen. Koska alkukyselyt, jotka toimivat tutkimuksen yhtenä aineistona, tehtiin juuri ennen varsinaista opetusta, osa tutkimukseen kieltäytyneiden vanhempien lapsista ei voinut osallistua opetukseen. Opettajat olivat saaneet niin vähän informaatiota koko hankkeesta, että eivät sillä hetkellä pystyneet järjestämään tutkimuksesta poisjääneiden oppilaiden opetusta muutoin kuin olemalla itse heidän kanssaan. Joillekin opettajille tieto ryhmätöistä tuli vasta seuraavalla terveystiedon tunnilla ja oppilaiden kertomana, eli aikamoisena yllätyksenä. Yhdistyksen työntekijän yhteydenpito luokkien puheenjohtajaoppilaisiin mahdollisti kuitenkin ryhmätöiden tekemisen suunnitellusti ja ohjeiden mukaan.

## 7. TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTIASETELMA

Miten arviointia toteutetaan, riippuu pitkälti tuotettavan tiedon luonteesta. Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen kohdalla voidaan puhua kehittämisarvioinnista tai kehittävästä arvioinnista, joka on lähellä prosessiarviointia. Kehittävä arviointi perustuu osittain realistisen arvioinnin mallille, jonka tarkoituksena on yhdistää prosessien ja vaikutusten arviointia. Realistisessa arvioinnissa ollaan kiinnostuneita kausaalisuhteista, jotka tietyissä tilanteissa mahdollistavat tai ehkäisevät tiettyjä asioita. Tehtävänä ei ole kontrolloida olosuhteissa vaikuttavia tekijöitä, vaan mahdollistaa niiden toiminta ja selvittää, missä olosuhteissa erilaiset mekanismit toimivat ja millaisia tuloksia ne tuottavat. Kehittämishankkeen arviointi on yleensä kehittämisarviointia, joka kohdistuu työhön, jossa pyritään luomaan jotain uutta. Kehittämisarviointi on prosessiarviointia ja kohdistuu kehittämistoimintaan ja sen etenemiseen. Kehittämisarvioinnissa tarkastellaan muun muassa millaisia taitekohtia hankkeessa on ollut ja milloin, kuinka ongelmakohtia ja haasteita on ratkaistu sekä millaisia uusia oivalluksia ja innovaatioita on tehty. Kehittämisarvioinnissa tarkastellaan myös sitä kontekstia, jossa kehittämistyö tapahtuu. Kehittämisarvioinnissa pyritään tekemään vaikuttavuusprosessista näkyvä. (Anttila 2001, 70; Hyttinen 2006, 21, 68; Karjalainen 2007, 197-198; 202-203.)

Opinnäytetyöni on toteutettu käyttäen osittain apuna realistisen arvioinnin mallia, jossa on tarkoituksena selvittää mitä tehtiin, miten tehtiin ja missä kontekstissa toiminta on toteutunut sekä millä ehdoilla toimintaa voidaan siirtää johonkin toiseen tilanteeseen. Arvioinnissa ollaan kiinnostuneita lähinnä toiminnan prosesseista ja niistä mekanismeista, joiden avulla saavutettiin hankkeen tavoitteet. Hanke kehittyy senkin jälkeen kun varsinainen kehittämistyö on tehty ja arviointi on saatu suoritetuksi. Arvioinnin päätarkoituksena ei tällöin ole jonkun tietyn totuuden tai lainalaisuuden toteaminen, vaan tietyssä kehittämisvaiheessa johonkin (väli)tulokseen pääseminen, tuloksen hyväksyminen ja hankkeen mallien tai ohjelmien jatkokehittäminen. Olettamuksena on selvä ymmärrys interventioista ja sen tuloksista ihmisten kokemuksina. Todellisuus nähdään monimuotoisena ja ihmisten suhteiden välisenä. (Anttila 2007, 36-37, 61-62, 709; Koskinen-Ollonqvist ym. 2005, 8.)



Kuvio: 3 Realistisen arvioinnin rakenne (mukaillen Anttila 2007, 70; Julkunen ym. 2005, 29)

### 7.1. Arviointikysymykset

Opinnäytetyön arviointikysymykset muodostuvat Timmit aivot on siisti juttu -hankkeelle asetetuista tavoitteista. Jotta hankkeen prosesseja ja sen mahdollisia vaikutuksia voidaan arvioida, tulee arvioinnissa kiinnittää huomiota myös siihen miten ja missä kontekstissa toiminta järjestetään, jotta tavoitteet toteutuvat. Arvioinnin tarkoituksena on myös kuvata hanketta ja sen prosesseja niin tarkasti, että sen sisältämät interventiot on mahdollista toteuttaa jossain muussa kontekstissa.

#### 1 ONKO HANKE SAAVUTTANUT TAVOITTEENSA?

- Lisääntykö nuorten tieto?
- Ovatko hankkeeseen liittyvät teemat mukana koulujen terveyskasvatuksessa?
- Onko terveyden edistäminen juurrutettu muistiliiton ja jäsenyhdistysten toimintaan ja ovatko nuoret toimintakentässä mukana?
- Millä tavoin on tarkoituksenmukaista järjestää toiminta, jotta tavoitteet toteutuvat?
- Mitä toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi edellyttää yhteistyöltä?

#### 2 MITÄ SITTEN JOS TIETO LISÄÄNTYY?

## 7.2. Arviointiaineistot

Arviointiaineistoissa korostuu monipuolisuus. Arviointiaineisto koostuu monien eri toimijoiden antamien tietojen perusteella. Aineistot pyrkivät vastaavaan opinnäytetyössä esitettyihin arviointikysymyksiin, mutta niiden anti on myös eri toimijoiden hanketta koskevissa arvioissa. Pyrin arviointiaineiston avulla kuvaamaan myös eri toimijoiden arviointeja hankkeesta.

### 7.2.1. Alkukyselyt (N=209) ja loppukyselyt (N=183)

Alku- ja loppukyselyt koostuvat 50 väittämästä sekä avokysymyksistä. Alku- ja loppukyselyiden väittämiin vastataan oikein, väärin tai en osaa sanoa. Väittämät on tehty yhteistyössä neuropsykologian opiskelijan kanssa ja niiden oikeellisuus on tarkistettu neuropsykologilla. Väittämät on pyritty rakentamaan niin, että nuoret ovat niistä kiinnostuneita ja jaksavat niihin vastata sekä niin, että ne ovat helposti ymmärrettäviä. Väittämiin päädyttiin lähinnä sen vuoksi, että ajattelimme niiden olevan juuri kohderyhmää kiinnostavia ja niihin olisi helppo ja mielenkiintoista vastata. Alkukyselyt teetettiin pilottikouluissa noin kuukautta ennen tapahtumia ja loppukyselyt noin kuukauden tapahtumien jälkeen. Poikkeuksena oli Kajaanin lyseo, jossa aikataulusyistä oppilaat vastasivat alkukyselyihin juuri ennen tapahtumien alkua. Alkukyselyiden väittämiin saatuja vastauksia verrattiin loppukyselyiden väittämiin saatuihin vastauksiin. Vertailulla pyrittiin saamaan vastaus kysymykseen, lisääntykö nuorten tieto interventioiden seurauksena. Alkukyselyiden avokysymykset olivat lähinnä nuoria herätteleviä kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli orientoida heitä tuleviin tapahtumiin. Alkukyselyiden avokysymyksissä huomioitiin kuitenkin nuorten sen hetkinen tietotaso ja kiinnostus aiheeseen. Loppukyselyiden avokysymysten tarkoitus oli tukea väittämiin tulleiden vastausten tuloksia ja arvioida saivatko nuoret tapahtumissa lisää tietoa ja millaista tietoa he saivat sekä olivatko tapahtumat heidän mielestään kiinnostavia ja aihe tärkeä. Avovastausten avulla pyrittiin tarkemmin arvioimaan nuorten tiedon lisääntymistä sekä sitä, mitä nuoret omasta mielestään voisivat tehdä omien aivojensa terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kyselyiden strukturoitu osuus eli 50 väittämää analysoitiin viemällä kaikki tiedot excel:iin. Lomakkeiden tiedot numeroitiin niin, että jokaisella vastaajalla oli oma juokseva numero(1-209), koulu (1= Pataluodon yläkoulu, Joensuu tai 2= Kajaanin lyseo), ikä (13=1, 14=2 ja 15=3) sekä sukupuoli (1=nainen ja 2=mies). Myös väittämiin tulleet vastaukset numeroitiin myös (1=kyllä, 2=ei ja 3=en osaa sanoa). Excelissä vastaukset analysoitiin Pivot-taulukkoraportointitoiminnon avulla. Pivot-taulukkoraportit tehtiin erikseen jokaisesta väittämästä, joten niitä kertyi yhteensä 100 kappaletta. Taulukoista etsittiin tietoa miten oppilaat ovat vastanneet mihinkin väittämään, minkä ikäisiä vastaajat olivat, mitä sukupuolta edustivat ja mistä koulusta olivat. Näitä tietoja verrattiin toisiinsa sekä laskettiin oikeiden,

väärin ja eos-vastausten keskiarvoja. Alku- ja loppukyselyyn tulleet vastaukset vietiin excel:iin samalla lailla. Tämä mahdollisti alku- ja loppukyselyistä saatavan tiedon vertaamisen toisiinsa. Tietojen vertaaminen sekä keskiarvojen ja muiden lukujen laskemiset tehtiin myös excel:ssä.

#### 7.2.2. Terveystiedon opettajien sähköpostikyselyt [N=3 (7)]

Terveystiedon opettajille lähetettiin avomuotoinen kyselylomake (liite 6 Sähköpostikysely terveystiedon opettajille) sähköpostilla pari viikkoa tapahtumien jälkeen. Kyselyihin olen saanut ainoastaan muutamia vastauksia toistuvista pyynnöistä huolimatta. Sähköpostikyselyt ovat terveystiedon opettajille toimittaneet jäsenyhdistysten työntekijät. Koska vastauksia ei juuri tullut, jäsenyhdistysten toimijat kävivät kouluilla henkilökohtaisesti pyytämässä, että opettajat niihin vastaisivat. Joensuussa neljä terveystiedon opettajaa vastasi kyselyyn yhdessä. Kajaanissa kaksi opettajaa vastasi kyselyyn. Terveystiedon opettajille suunnattujen kyselyiden avulla pyritään saamaan vastauksia kysymykseen, miten opettajien mielestä aivoterveystiedon edistämiseen ja aivojen hyvinvointiin tähtäävää nuorille suunnattua ennaltaehkäisevää toimintaa olisi tarkoituksenmukaista järjestää ja miten he arvioivat koulujen, jäsenyhdistysten ja Muistiliiton välisen yhteistyön merkitystä ja sujuvuutta juuri tässä hankkeessa sekä kartoittaa heidän mielipiteitään Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeesta. Opettajia pyydettiin myös arvioimaan Timmit aivot on siisti juttu -hanketta nuorten tiedon lisääntymisen näkökulmasta. Opettajille suunnattujen kyselyiden tarkoitus on myös vastata kysymykseen, onko hankkeelle asetettu tavoite eli *Muistiin, oppimiseen ja aivoterveystiedon liittyvät teemat ovat mukana koulujen terveystiedon opetuksessa*, toteutunut ja miltä osin.

Terveystiedon opettajien kyselyihin tulleet vastaukset analysoitiin luokittelemalla vastaukset. Luokittelussa samansisältöiset vastaukset tulkittiin saman teeman alle. Tarkastelin vastauksia muutamien keskeisten teemojen mukaan. Teemat olivat: onko asetettu tavoite saavutettu, miten toiminta tulisi opettajien mukaan järjestää ja millainen yhteistyö järjestön ja koulun välillä tulisi vallita, jotta hankkeelle asetetut tavoitteet saavutettaisiin sekä tarvitaanko hankkeen tyyppistä toimintaa koulumaailmassa ja mikä oli sen keskeinen anti. Analyysissä huomioin myös opettajien vähäisen kiinnostuksen kyselyyn vastaamiseen.

#### 7.2.3. Yhdistystoimijoiden sähköpostikyselyt (N=3)

Jäsenyhdistysten toimijoille lähetettiin myös sähköpostikysely (liite 7 Yhdistystoimijoiden sähköpostikysely) noin viikko tapahtumien jälkeen. Kyseessä olevien kahden yhdistyksen kolme toimijaa ovat kukin vastanneet kyselyihin. Kyselyiden avulla pyritään saamaan vastauksia kysymykseen, miten jäsenyhdistysten työntekijöiden mielestä aivoterveystiedon edistämiseen ja aivojen hyvinvointiin tähtäävää nuorille suunnattua ennaltaehkäisevää toimintaa olisi tarkoi-

tuksenmukaista järjestää ja miten he arvioivat koulujen, jäsenyhdistysten ja Muistiliiton välisen yhteistyön merkitystä ja sujuvuutta juuri tässä hankkeessa sekä kartoittaa heidän mielipiteitään Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeesta. Yhdistystoimijoille suunnatun kyselyn tarkoitus on myös vastata kysymykseen, onko hankkeelle asetettu tavoite eli *Juurruttaa terveyden edistäminen Alzheimer-järjestön (Muistiliitto ja 46 jäsenyhdistystä) toimintaan ja lisätä järjestön toimintakenttään nuoret aikuiset uutena kohderyhmänä*, toteutunut.

Muistiliiton jäsenyhdistysten toimijoiden kyselyt analysoitiin luokittelemalla samansisältöiset vastaukset yhden teeman alle. Teemat, joiden avulla vastauksia tarkastelin, olivat hankkeelle asetetun tavoitteen saavuttaminen, miten toiminta tulisi yhdistystoimijoiden mielestä järjestää ja millaista yhteistyö koulun ja järjestön välillä heidän mielestään oli. Työntekijät arvioivat myös Muistiliiton ja jäsenyhdistysten välistä yhteistyötä sekä projektin hallintaa. Yhdistysten arvioinneissa huomioin myös tulevan toiminnan eli miten yhdistykset aikovat jatkossa toteuttaa samansuuntaista toimintaa ja millä lailla.

#### 7.2.4. Oppilaiden ryhmähaastattelu

Oppilaiden ryhmähaastattelu toteutettiin 16.4.2008 Kajaanissa, ryhmätöiden purkutilaisuudessa Kajaanin Wanhalla vesilaitoksella, jossa myös järjestettiin hankkeeseen liittyvä nuorten ilta. Ennen ryhmätöiden purkua haastattelin ryhmähaastattelussa neljää Kajaanin lyseon oppilasta, kolmea tyttöä ja yhtä poikaa (liite 8 Ryhmähaastattelun runko). Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa ennakolta ja he itse olivat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet haastatteluun. Ryhmähaastattelun tarkoitus oli selvittää syvällisemmin nuorten ajatuksia tapahtumista ja niiden merkityksestä heille sekä heidän tulevaan käyttäytymiseensä. *Haastattelun tarkoitus oli vastata arviointikysymyksiin, onko nuorten tieto lisääntynyt hankkeen seurauksena ja millä tavoin on tarkoituksenmukaista järjestää toiminta, jotta tavoitteet toteutuvat?*

Haastattelu kesti 45.48 minuuttia ja se nauhoitettiin. Nuoret eivät olleet kovin puheliaita ja ryhmähaastattelulle tyypillinen keskustelunomaisuus jäi vähemmälle. Litteroin haastattelua poimien sieltä teemat, joihin halusin vastauksia arviointikysymysten puitteissa. Haastattelua ei ole litteroitu sanatarkasti. Poimin haastattelusta niitä teemoja, jotka antavat vastauksia hankkeelle asetettuihin tavoitteisiin. Halusin haastattelun avulla lisäksi selvittää mitkä tekijät ovat nuorten mielestä merkityksellisiä kun halutaan edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan, ja millä keinoilla aihetta tulisi jatkossa lähestyä sekä mistä nuoret tiedon haluaisivat mieluiten saada. Litteroitua tekstiä tuli 9 A4-liuskaa.



## 8. TOIMINNAN ARVIOINTI - ONKO HANKE SAAVUTTANUT TAVOITTEENSA?

Timmit aivot on siisti juttu -kehittämishankkeen keskeiset tulokset voidaan tiivistää vastauksina arviointikysymyksiin. Arvioinnissa ja tulosten analysoinnissa olen kustakin aineistosta poiminut ne esille nousseet asiat, jotka vastaavat hankkeelle asetettuihin arviointikysymyksiin.

### 8.1. Lisääntyikö nuorten tieto?

Nuorten tiedon lisääntymistä olen tarkastellut sekä väittämiin saatujen vastausten että avokysymyksiin tulleiden vastausten perusteella. Alku- ja loppukyselyn väittämävastauksia vertailemalla pyrin selvittämään, lisääntyivätkö oikeat vastaukset, vähenivätkö väärät vastaukset ja mitä tapahtui en osaa sanoa -vastauksille. Väittämistä saatujen määrällisten tulosten tueksi on analysoitu myös avovastaukset. Tämä tavoite on hankkeen suurin tavoite, joten arvioinneissa tähän kysymykseen on kiinnitetty paljon huomiota. Myös ryhmähaastattelussa käsiteltiin nuorten tiedon lisääntymistä.

#### 8.1.1. Lisää tietoa - Väittämät

Alkukyselyiden väittämiin vastasi yhteensä 209 vastaajaa ja loppukyselyihin 183 vastaajaa. Täysin tyhjä tai epäasiallisesti täytetyt lomakkeet, joita oli yhteensä 22 kappaletta, poistin jo ennen tietojen syöttämistä tietokoneelle. Nuoret olivat vastanneet väittämiin pääosin asiallisesti ja lähes jokaiseen kohtaan oli rastitettu oma vastaus. Alkukyselyissä naisia oli 46% ja miehiä 49%. Loppukyselyissä 53% oli naisia ja 45% miehiä. Lähes 80% vastaajista oli 13-vuotiaita ja hiukan alle 20% 14-vuotiaita. 15-vuotiaita oli vain kaksi ja muutama oli jättänyt kysymyskohdan tyhjäksi.

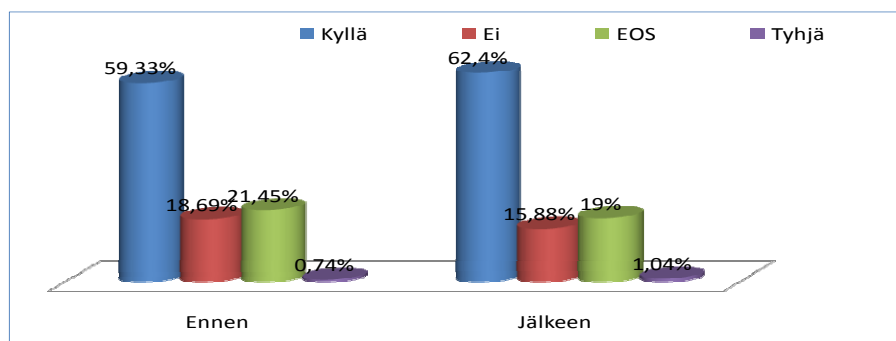
Laske / Vastaaja		Sukupuoli			Kaikki yhteensä
Koulu	Ikä	nainen	mies	(tyhjä)	
Pataluoto	13	40	41	2	83
	14	3	14	3	20
	15		2		2
	(tyhjä)		1		1
Pataluoto Yhteensä		43	58	5	106
Kainuun lyseo	13	40	36	2	78
	14	12	9		21
	(tyhjä)	2		2	4
Kainuun lyseo Yhteensä		54	45	4	103
(tyhjä) Yhteensä					
Kaikki yhteensä		97	103	9	209

Taulukko: 1 Alkukyselyiden väittämiin vastanneet oppilaat.

Laske / Vastaaja		Sukupuoli				
Koulu	Ikä	nainen	mies	(tyhjä)	Kaikki yhteensä	
Pataluoto	13		25	23	1	49
	14		9	11		20
	(tyhjä)			1		1
Pataluoto Yhteensä			34	35	1	70
Kainuun lyseo	13		35	23	2	60
	14		26	25		51
	15		2			2
Kainuun lyseo Yhteensä			63	48	2	113
Kaikki yhteensä			97	83	3	183

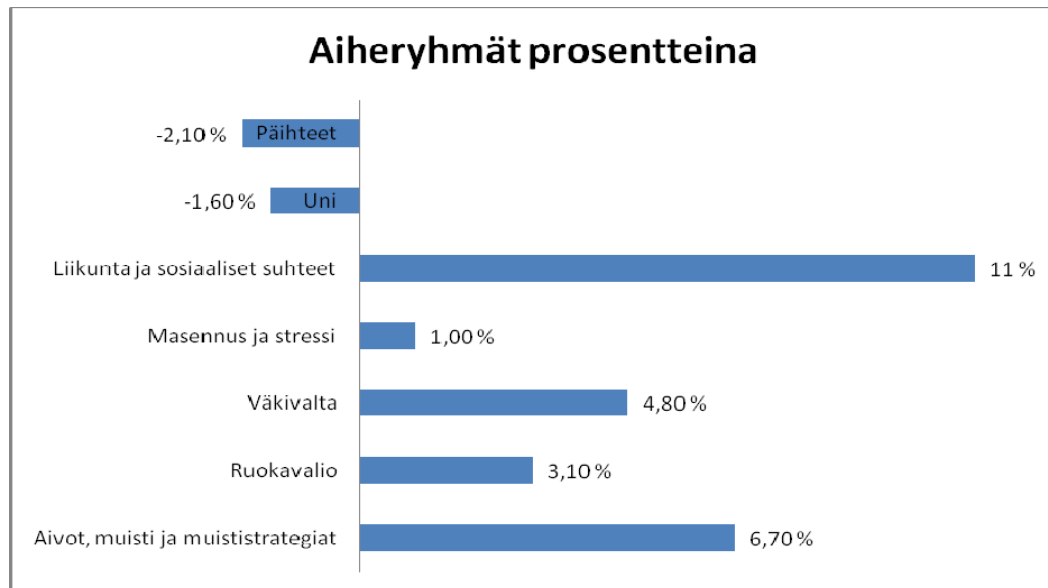
Taulukko: 2 Loppukyselyiden väittämiin vastanneet oppilaat.

50 väittämästä yhteensä 30 väittämään oli loppukyselyssä vastattu useammin oikein kuin alkukyselyssä. Suurin osa oikeista vastauksista loppukyselyssä oli lomakkeen alkupuolella eli ensimmäisellä sivulla, mikä selittyy pitkän kyselylomakkeen takia ja ehkä kohtalaisen vaikeiden väittämien takia. Nuoret eivät mahdollisesti enää viitsineet vastata toisella sivulla oleviin väittämiin asiallisesti. Jotkut olivat tehneet säännöllisiä kuvioita merkitsemistään rasteista, ja ilmeisesti vastasivat kysymyksiin totuudenmukaisesti vain lomakkeen ensimmäisellä sivulla. Alkukyselyiden väittämät olivat oikein 59,3%:lla nuorista ja loppukyselyssä 62,4%:lla nuorista, joten oikeiden vastausten määrä lisääntyi 3,1%:n verran. Väärin vastanneiden osuus jakaantui seuraavasti: alkukyselyissä 18,7% vastasi väärin ja loppukyselyissä 16,9%, joten väärin vastausten määrä väheni 2,8%:lla. En osaa sanoa -vastaukset vähenivät niin, että alussa 21,5% rastitti EOS-vaihtoehdon ja lopussa 19%. EOS-vastausten määrä väheni 2,5%. Alku- ja loppukyselyiden vastausten erot eivät ole kovin suuret eivätkä tilastollisesti merkitseviä. Oikeiden vastausten määrä kuitenkin lisääntyi, väärin vastausten määrä väheni ja en osaa sanoa -vastausten määrä väheni. Näiden tulosten perusteella voin siis väittää, että nuorten tieto aiheesta lisääntyi hiukan. Tiedon lisääntymistä tarkastellaan myös muiden aineistojen valossa. Tulosten perusteella voidaan myös todeta, että nuorten tieto ennen tapahtumia oli jo kohtalaisen hyvä, sillä suurin osa nuorista osasi vastata oikein väittämiin ja vain viidesosa vastasi väärin.



Kaavio: 1 Oikeiden, väärin ja eos-vastausten sekä tyhjäksi jätettyjen lomakkeiden suhde alku- ja loppukyselyssä.

Analysoidessani vastauksia jaoin väittämät seitsemään eri ryhmään, jotka olivat aivot, muisti ja muististrategiat, ruokavalio, väkivalta, päihteet, stressi ja masennus, uni sekä liikunta ja sosiaaliset suhteet. Vastauksissa eri aiheiden välillä ei ollut havaittavissa suuria eroja. Aivot, muisti ja muististrategiat -ryhmässä oikeiden vastauksien määrä lisääntyi 6,7%, ruokavalio -ryhmässä 3,1%, väkivalta -ryhmässä 4,8%, stressi ja masennus -ryhmässä 1% sekä liikunta ja sosiaaliset suhteet -ryhmässä 11%. Päihteet -ryhmässä oikeiden vastausten määrä väheni 2,1% ja uni -ryhmässä 1,6%.



Kaavio: 2 Alku- ja loppukyselyiden oikeiden vastausten vertailua aiheryhmittäin.

Päihteiden ja unen osalta voidaan todeta, että tieto tavallaan väheni. Tulosta voidaan selittää muun muassa sillä, että kyseisistä aiheista kertominen tai valistaminen koetaan nuorten keskuudessa negatiiviseksi. Nuoret eivät koe unen merkitystä tärkeäksi lähitulevaisuuteen vaikuttavana tekijänä. Väittämät, jotka liittyivät päihteiden käyttöön, olivat vaikeahkoja ja niissä käsiteltiin alkoholin, tupakan, nuuskan ja huumausaineiden haittavaikutuksia. Jotkut väittämät, kuten "pienetkin annokset kannabistuotteita voivat aiheuttaa älyllisten toimintojen heikentymistä" tai "alkoholin käyttö parantaa unen laatua" ovat voimakkaita väitteitä ja nuori voi tietoa saatuaan helposti ajatella, etteivät asiat ole niin mustavalkoisia vaan että väittämiin voisi vastata myös "ehkä" tai "vähän". Tapahtumat ja jotkut väittämät ovat saataneet aiheuttaa myös sen, että nuoret ovat alkaneet pohtia asioita enemmän eivätkä siksi ole pystyneet vastaamaan voimakkaisiin tiettyä näkökulmaa edustaviin väittämiin. Myös uneen liittyvät väittämät olivat voimakkaita, kuten "vähäinen yöuni heikentää seuraavana päivänä uuden oppimista". Unen merkityksestä puhuttiin luennoilla paljon, mutta aihetta ei koettu kovin ajankohtaiseksi. Sekä päihteitä että unta koskevat väittämät olivat lomakkeen toisella sivulla.

Liikunta ja sosiaaliset suhteet -väittämiin saadut oikeat vastaukset lisääntyivät eniten tässä ryhmässä. Väittämät olivat kohtalaisen helppoja, niitä oli vain muutamia, eivätkä ne olleet kovin voimakkaita tai ristiriitaisia. Liikunta on aihe, jonka terveyttä edistävät vaikutukset tunnetaan yleisesti, ne kiinnostavat monia ja niitä käsiteltiin tapahtumissa paljon ja positiivisella näkökulmalla. Liikuntaan liittyvät väittämät olivat sisällöltään epätyypillisiä, sillä niissä käsiteltiin muun muassa liikunnan yhteyttä muistihäiriöihin. Tämä on uusi aihe nuorten keskuudessa. Seuraavaksi eniten oikeat vastaukset lisääntyivät aivot, muisti ja muististrategiat -ryhmässä. Nämä aiheet olivat nuorille uusia eikä niitä juurikaan käsitellä yläkouluissa. Aiheiden avulla nuoret saivat konkreettisia neuvoja ja vihjeitä koulutyöhön, oppimisen tehostamiseksi ja muistamisen tueksi. Aiheita käsiteltiin lomakkeen ensimmäisellä sivulla.

Väkivaltaan tai tarkemmin sanottuna päähän kohdistuvaan väkivaltaan liittyvät oikeat vastaukset lisääntyivät lähes viisi prosenttia. Väittämät olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Väkivaltaan liittyviä aiheita käsitellään myös monissa muissa tapahtumissa ja tieto päähän kohdistuvien iskujen haittavaikutuksista on nuorten keskuudessa hyvä. Päähän kohdistuvia iskuja käsiteltiin luennolla monessa eri kohtaa ja käytännönläheisesti. Nuorille kerrottiin muun muassa kuinka herkäät aivot ovat ja millaiselta aivomassa tuntuu. Väkivaltaan liittyvät väittämät olivat lomakkeen ensimmäisellä sivulla.

Ruokavalioon liittyvät oikeat vastaukset lisääntyivät hiukan. Vastauksissa näkyi se, että makean syönnin haitat oli ymmärretty, mutta ymmärrys kalan ja hyvän rasvan merkityksestä ravinnossa jäi heikoksi. Ruokavalioon liittyviä aiheita käsitellään koulussa paljon ja niiden puitteissa järjestetään paljon tapahtumia, joten tieto niistä on nuorten keskuudessa hyvä.

Masennus ja stressi -ryhmässä tieto lisääntyi vain vähän. Aihe on vaikea eivätkä nuoret välttämättä koe sitä ajankohtaiseksi vaikka niihin liittyvistä oireista kärsisivätkin. Väittämät olivat helppoja ja yksinkertaisia, joka saattoi vaikuttaa siihen, että alku- ja loppukyselyssä ei ollut suurempia eroja.

Väittämien analyysi on kevyt ja tarkoituksena oli, että väittämien perusteella todettu tiedon lisääntyminen on vain yksi osa arviointia ja että avovastaukset ja ryhmähaastattelu tukevat väittämien analyysiä. Tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä, mutta yhdistettynä ne avovastauksiin ja ryhmähaastatteluun tulos antaa selkeämpiä viitteitä tiedon lisääntymisestä.

Voi olla, että väittämät olivat liian vaikeita tai vaikeasti ymmärrettävissä. Niihin kuitenkin vastattiin opettajan läsnä ollessa ja opettajalta sai kysellä, jos kysymys oli vaikeasti ymmärrettävä tai nuori ei ymmärtänyt sitä. Kun loppukyselyihin oli vastattu, nuorille kerrottiin väit-

tämien oikeat vaihtoehdot, jotta epäselvyyksiä ei jäisi. Nuorten tieto lähtötilanteessa oli jo aika hyvä, joten vastaaminen samoihin väittämiin oli suhteellisen helppoa.

#### 8.1.2. "Faktoja aivoista vakavalla asenteella" - alkukyselyiden avovastaukset

Alkukyselyissä oli tarkoitus herätellä nuoria aiheeseen ja virittää heidän kiinnostuksensa ja tietoisuutensa. Alkukyselyiden perusteella voidaan arvioida nuorten kiinnostusta ja tietoa hankkeen aiheista jo ennen tapahtumia. Alkukyselyiden avulla interventioita voitiin muokata niistä nousseiden, nuoria kiinnostavien aiheiden pohjalta. Päihteiden käytön vaikutukset nousivat kyselyssä niin usein esille, jotta sen osuutta tapahtumissa korostettiin. Alkukyselyissä nuorilta kysyttiin heidän omaa mielipidettään, voiko heidän käyttäytymiseensä vaikuttaa ja- kamalla aivoterveysteen liittyvää tietoa, mistä aivoterveysteen liittyvistä asioista nuoret tarvitsisivat tietoa ja millä lailla tietoa tulisi jakaa. Lomakkeita oli yhteensä 207 kappaletta, joista tyhjiä oli 21 kappaletta. Suurimmassa osassa lomakkeita kaikkiin kysymyksiin ei vastattu, mutta vastattu oli vähintään yhteen kysymykseen.

Kysymykseen, voiko nuorten käyttäytymiseen vaikuttaa, 10% vastasi, että ei voi vaikuttaa ja 28% vastasi, että voi vaikuttaa. Suurin osa nuorista koki, että aivoterveystta koskevan tiedon avulla voidaan vaikuttaa nuorten käyttäytymiseen.

*"Voi todellakin vaikuttaa, koska nuoret ei tiedä paljon aivoista" (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Tietää enemmän, osaa käyttäytyä paremmin" (Poika 13v. Kajaani)*

*"Voi, ehkä jos sisäistät tiedon ja teet niin." (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Ei voi vaikuttaa hirveän paljoa, koska käyttäytymiseen voi vaikuttaa sinä itse" (Tyttö 13v. Joensuu)*

Mistä nuoret sitten heidän omasta mielestään tarvitsisivat tietoa? Lähes 25% nuorista vastasi, etteivät tiedä tai eivät osaa sanoa. Alkoholin ja yleisesti päihteiden vaikutuksista aivoihin nuoret halusivat eniten lisää tietoa.

*"Jos nuoret esim. juovat alkoholia he eivät tiedä miten vakavasti se saattaa vahingoittaa aivoja." (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Päihteet tuhoavat aivosoluja niin siitä pitää kertoa nuorille" (Poika 14v. Kajaani)*

*"Huumeista, tupakasta, viinasta koska ne tuhoavat terveyttä" (Poika 13 Joensuu)*

Myös aivojen kehittyminen, tieto mitkä asiat vaikuttavat aivoihin, miten aivoista tulisi pitää huolta ja miten muistia voisi parantaa, nousivat selkeästi esille vastauksissa. Näihin aiheisiin liittyvät kommentit toistuivat kymmeniä kertoja aineistossa. Millä lailla tietoa sitten tulisi nuorille jakaa? Vastaukset vaihtelivat kouluopetuksesta internetissä tapahtuvaan tiedotukseen. Suurimmassa osassa vastauksia esille nousivat kommentit: esimerkkien avulla, faktojen kertominen ja valistaminen.

*"Lisää valistusta vain. jos se ei toimi, otetaan kovat keinot käyttöön" (Poika 14v. Joensuu)*

*"Kannattaa kertoa faktoja aivoista vakavalla asenteella" (Tyttö 13v. Joensuu)*

*"No jos kertoo faktoja sairauksista ja sit tietty aattelee et ei tuollasia halua itelle ja rupee elää terveemmin." (Tyttö 13v. Kajaani)*

Alkukysymysten avovastausten perusteella voidaan väittää, että nuoret ovat tietoisia omasta terveydestään ja siihen vaikuttavista tekijöistä. He ymmärtävät miten heidän elintapavalintoihinsa ja käyttäytymiseensä voi vaikuttaa. Suurin tulos lienee se, että nuoret ymmärtävät tiedon saamisen merkityksen omaan elämäänsä vaikuttavana tekijänä ja sen, ettei pelkkä tiedon saaminen välttämättä riitä muuttamaan käyttäytymistä. Tärkeää on myös se, että nuoret haluavat saada aiheesta lisää faktatietoa.

### 8.1.3. "Aivot on tosi tärkeä juttu" - Loppukyselyiden avovastaukset

Loppukyselyiden avokysymyksissä nuorilta kysyttiin suoraan, että saivatko he lisää tietoa ja millaista tietoa. Kyselyissä arvioitiin mikä oli hankkeessa tärkeintä ja mitä voisi itse tehdä, jotta aivot voisivat paremmin. Lomakkeita oli yhteensä 182 kappaletta, joista 17 oli tyhjiä. Suurimmassa osassa lomakkeita oli vastattu lähes kaikkiin kysymyksiin, joissakin vain yhteen tai kahteen kysymykseen.

Vastaajista yli puolet arvioi saaneensa lisää tietoa aiheesta. Tulos on huomattavasti myönteisempi kuin väittämiin saatujen vastausten perusteella voidaan esittää. Kysyttäessä nuorten omaa mielipidettä tiedon lisääntymisestä, on tärkeää huomioida se, että jos nuori kokee saaneensa lisää tietoa tai oppineensa, niin sillä on luultavasti suurempi merkitys tiedon sisäistämisen suhteen. Kyselyissä nuoret vastasivat, mitä tietoa saivat ja kirjoittivat sen paperille,

jolloin he joutuivat pohtimaan ja miettimään asioita. Lisää tietoa nuoret kertoivat saaneensa erityisesti muististrategioista, muistista, aivojen toiminnasta ja oppimisen tehostamisesta, ja nämä aiheet nousivatkin esille aineistosta todella usein. Myös mielenterveyteen liittyvät aiheet mainittiin useasti. Erilaisista elintavoista ja niiden merkityksestä aivojen terveyteen ja hyvinvointiin tuli joitakin yksittäisiä kommentteja. Melkein kaikki asiat olivat uutta lähes kymmenykselle vastaajista. Osa nuorista myös koki, ettei aihe ollut kiinnostava tai että eivät ymmärtäneet aihetta.

*"Sain joo. Aivoista sain uutta tietoa ihan perus aivojen toiminnasta. Muistista ja oppimisesta jäi esim. kokeisiin lukemiseen liittyviä vinkkejä." (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Joops, kyllä sain. Erinlaiset kokeeseen lukutekniikat, (aivoterveystreen...?)" (Tyttö 14v. Kajaani)*

*"Sain uutta tietoa, siitä miten voi opiskella tehokkaasti ja muistaa hyvin." (Poika 14v. Kajaani)*

*"Lisää tietoa sain masennuksesta ja stressistä" (Tyttö 13v. Kajaani)*

Hankkeen tärkeimmäksi asiaksi nuorten mielestä nousivat selvästi ryhmätyöt, lähes kolmannes vastaajista mainitsi, että ryhmätyöt olivat tapahtumassa tärkeintä ja ne jäivät parhaiten mieleen. Ryhmätöissä merkityksellisintä oli yhdessä tekeminen ja se, että sai itse vaikuttaa mitä tehdään. Ryhmätöiden merkityksellisyys on juuri niiden osallistumista tukevassa ja aktivoivassa vaikutuksessa. Ryhmätöissä nuoret saivat pohtia aihetta tarkemmin muiden kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja he saivat itse ryhmänä päättää minkälaisen tuotoksen tekevät. Nuoret oppivat eniten niistä aiheista, joita pohtivat ryhmätöissä.

*"Ryhmätöiden tekemisen aikana sai tutustua lähemmin aiheeseen. Sai pohtia sitä, ja oppi kaikkea uutta." (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Tärkeintä oli erilainen työskentely ryhmässä ja muiden ajatukset asioista" (Tyttö 14v. Kajaani)*

*"Tärkeintä oli ryhmässä työskentely. Saatiin paljon uutta tietoa omasta aiheesta." (Tyttö 13v. Kajaani)*

Uuden oppiminen, erityisesti tieto aivoihin vaikuttavista asioista ja aineista, nousi selkeästi esille vastauksista. Päihteiden vaikutukset aivoihin kiinnostivat nuoria. Päihteet ovat ajankoh-

tainen aihe 13-15-vuotiaiden keskuudessa, sillä usein päihteiden käytön kokeilut liittyvät tähän ikään. Joissakin vastauksissa esiintyy kommentteja, jotka viittaavat tiedon vaikutuksesta käyttäytymiseen eli nuoret olivat pohtineet hankkeen merkitystä myös käyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä.

*"Tärkeintä oli kun sai tietää mikä vahingoittaa aivoja. Ja kuinka estää se."*  
(Poika 14v. Joensuu)

*"Oppia tietämään, että miten tietyt aineet, esim. huumeet vaikuttavat aivoterveeseen."* (Tyttö 13v. Joensuu)

*"Tärkeintä oli oppia asioista lisää, siitä mikä vaikuttaa aivoihin."* (Tyttö 13v. Kajaani)

*"Kertominen näistä asioista nuorille oli mielestäni tärkeää"* (Tyttö 13v. Joensuu)

*"Että saada ihmiset tajuamaan, että päihteet ovat pahasta ja, että aivoja pitää suojella."* (Tyttö 13v. Kajaani)

*"Alkoholi tuhoaa aivot ja liikunta edistää oppimista"* (Tyttö 14v. Kajaani)

Tärkein anti hankkeen ja koko aiheen kannalta kiteytyy vastauksissa usein toistuneisiin kommentteihin, että aivoja täytyy hoitaa tai aivoista täytyy pitää huolta. Tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen siitä, että aivoista tulee pitää huolta, ja että ne vahingoittuvat helposti, ja että niiden hyvinvointi vaikuttaa kaikkeen muuhun elämään, näkyy useissa vastauksissa. Aina-kin jotkut nuoret tuntuivat oppivan, että aivot ovat ainutlaatuiset ja niistä kannattaa pitää huolta. Se, että tapahtumat olivat selkeästi suunniteltu nuorille, sai vastaajilta myönteistä palautetta.

*"aivoja pitää hoitaa, ettei tule sairauksia!"* (Tyttö 13v. Joensuu)

*"Että aivot on tosi tärkeä juttu."* (Tyttö 14v. Joensuu)

*"Että aivot vahingoittuvat todella helposti ja niitä täytyy suojella"* (Tyttö 14v. Kajaani)



*"Tärkeintä oli varmaankin tällöisen aiheen muokkaaminen sopivaksi ja kiinnostavaksi meidän ikäisille nuorille. Ja oppi kaikesta uutta. (Tyttö 13v. Kajaani)*

Tiedon lisääntymistä tarkasteltiin myös siitä näkökulmasta, miten nuoret ajattelevat voivansa tehdä, jotta aivot voisivat paremmin. Noin kolmasosa nuorista vastasi, että heidän tulisi nukkua enemmän, syödä monipuolisemmin ja terveellisemmin sekä liikkua tai urheilla enemmän. Tämä voidaan tulkita niin, että nuoret kyllä tietävät, miten he voisivat vaikuttaa omiin elämäntapoihinsa tai parantaa niitä. Tiedon lisääntyminen voi vaikuttaa siihen, että myös käyttäytymistä muutetaan. Käyttäytymisen tasolla tarkastelin asiaa vain sen suhteen, tietävätkö nuoret mitä voisivat tehdä. Kyselyissä ei kysytty, aikovatko he muuttaa käyttäytymistään. Vastauksissa ehkä näkyy se, että kysymykseen oli liitetty apukysymys, jossa mainittiin esimerkiksi ruokavalio, liikunta, nukkuminen ja muut elämäntavat.

*"Liikkua ja syödä monipuolisesti ja terveellisesti, nukkua tarpeeksi ja pysyä raittiina. (Tyttö 13v. Kajaani)*

*"Pitäis nukkua enemmän, syödä terveellisemmin ja urheilla enemmän." (Poika 13v. Kajaani)*

*"I remember about cigarettes, alcohol and drugs are bad thing to the brain" (Poika 13v. Joensuu)*

Joissakin vastauksissa näkee, että niihin olo vaikuttanut myös muualta saatu tieto, sillä tapahtumissa ei puhuttu tietokoneista tai niiden vaikutuksista.

*"Vähemmän tietokonetta, enemmän liikuntaa." (Poika 14v. Kajaani)*

#### 8.1.4. "Nyt pitää syyä enemmän kallaa" - Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelussa nuoret pohtivat, lisääntykö heidän tietonsa hankkeen teemoista, mitä tietoa he saivat ja millaisia uusia asioita he oppivat sekä miten he haluaisivat saada tietoa (aivo)terveyden edistämisestä. Nuoret myös ottivat kantaa siihen, millainen viestin ja viestin viejän tulisi olla, jotta tiedolla voitaisiin vaikuttaa nuoriin. Ryhmähaastattelussa keskustelu oli vilkkainta sen loppupuolella ja eniten keskustelua herättivät päihteet ja se, miten ja kuka kertoo nuorille terveyttä edistävästä teemoista.

Haastattelun perusteella voidaan todeta, että haastatteluun osallistuneiden nuorten tieto hankkeen aiheista on jo hyvä, he olivat kiinnostuneita aiheesta ja halusivat lisää tietoa eten-

kin muististrategioista ja päihteiden vaikutuksista. Haastattelemani ryhmä edusti nuoria, jotka urheilevat paljon, pitävät itsestään huolta ja menestyvät koulussa. Heidän tietonsa terveyttä edistävistä elintavoista ja valinnoista oli erinomainen. Nuoret kokivat, että vaikka he itse asioista tietäisivätkin, olisi kuitenkin tärkeää, että hankkeen aiheista, erityisesti päihteiden haittavaikutuksista aivoihin, kerrotaisiin nuorille yleisesti ja laajemmin.

Ryhmähaastattelussa nuoret kertoivat, että mielenkiintoisinta tapahtumissa oli, kun sai uutta tietoa. Uutta tietoa he kokivat saaneensa erityisesti liikunnasta, joka oli kaikkien haastatteluun osallistuvien ryhmätyön aiheena. Liikunnan osalta he mainitsivat erityisesti sen sairauksia ehkäisevän vaikutuksen ja joitain mainintoja oli myös Alzheimerin taudista. Nuoret kertoivat saaneensa lisää tietoa luennoilta ja sitä tutkittiin syvällisemmin ryhmätöiden aikana. Nuoret kokivat ryhmätyöt hyvänä keinona pohtia aiheita, erityisesti nuoret kokivat oppineensa uusia asioita omasta ryhmätyöaiheestaan. Yleisesti, nuorten kannalta tärkeimmäksi aiheeksi koettiin päihteet ja niiden vaikutukset aivoihin. Nuoret kokivat oppineensa tapahtumista uusia asioita, kuten tietoa huumeista ja siitä, miten ne vaikuttavat aivoihin. Suurin osa asioista oli kuitenkin haastattelemilleni nuorille tuttua, mutta he kokivat, että kertauksen vuoksi asioista kannattaa puhua ja samat asiat toistaa. Lisää ja konkreettisempaa tietoa olisi kaivattu huumeista ja niiden valmistuksesta.

*”No, tullee heti siitä liikuntajutusta, että mitä kaikkea sairauksia se voi ehkäistä kun liikkuu.” (Haastateltava 1)*

*”Sieltä luennolta ei tainnu jäähä kaikkea päähän, mutta kun pohti myöhemmin ryhmätyöissä niin oppii ja jää paremmin, paremmin mieleen.” (Haastateltava 3)*

*”Ainakkii päihteet ja alkoholi - on siis tärkeimpiä” (Haastateltava 2)*

*”Päihteet, varmaan joo. Ehkä eniten huumeet on se, mistä vähiten tietoa.” (Haastateltava 3)*

*”Aivojen kuvia olisi ollu hyvä näyttää, vaik niinku sellasia et missä on terveet aivot ja sitte jonku huumeienkäyttäjän aivot, nii siitä sitten näkis et miten erilaiset ne on. Ja et en usko, että kaikki ees tietää miltä aivot näyttää. jotain vielä lisää havainnollistavia kuvia, jotain siellä oli, joo.” (Haastateltava 2)*

Nuoret kertoivat oppineensa myös uusia muisti- ja oppimisstrategioita, joiden yhteydessä he kokivat saaneensa tärkeää tietoa siitä, että jokaisen aivot ovat erilaiset ja jokainen oppii siten eri tavalla. Oppimis- ja muististrategioita oli käsitelty tapahtuman jälkeen oppilaiden pyynnöstä myös opinto-ohjauksen oppitunneilla. Nuoret kokivat, että tieto muististrategioista

ja oppimisen tehostamisesta oli ajankohtainen ja siitä sai eniten uutta tietoa. He myös aikoivat soveltaa saamaansa tietoa esimerkiksi kokeisiin lukiessa, kuten keksimällä itse omia muisti- ja oppimisstrategioista ja käyttämällä niitä, joita tapahtumissa esiteltiin.

*"Opo kysy, et mistä haluttais puhuu ja sanottii et niistä muistijutuista, siis oliko ne jokku muististrategiat vai? Ja että niinku kaikilla on omalla lailla ja että kaikilla on oma tapa oppia, et sellasta ehkä." (Haastateltava 4)*

*"Tullee ens viikolla kolme koetta ja aion kyllä käyttää sitä sisällysluettelojuttua, siitä puhuttiin vähän siellä silloin..." (Haastateltava 2)*

*"Ylleensä luen kerran pari läpi ja mä ainakin nytten tosissani aion lukea, että yritän lukemisen jälkeen muistella ja tehdä muistiinpanot, siis niinku lukuaineissa." (Haastateltava 3)*

Kysyin nuorilta, ovatko he tehneet jotain toisin kuin ennen tapahtumaa ja että voidaanko heidän mielestään ylipäätään tiedon avulla muuttaa käyttäytymistä. Melkein kaikki haastateltavat kertoivat, että tieto unesta on vaikuttanut heidän käyttäytymiseensä, sillä he ovat yrittäneet nukkua enemmän tapahtumien jälkeen. Samassa yhteydessä puhuttiin myös stressistä ja osa nuorista koki, että heillä on päivittäistä stressiä. Tapahtumista saadun tiedon perusteella nuoret aikovat nukkua enemmän, koska kokivat unen auttavan stressinhallinnassa.

*"Tietoa unesta. Että oon tai siis joo, olen yrittänyt nukkua enemmän. Ei sitä oikeen niinku saa aikaseksi." (Haastateltava 3)*

*"Oon yrittänyt nukkua lissää tai siis enemmän ja piempään. (Haastateltava 1)*

*"No, itellä tuntuu että koko ajan sellasta on (haastateltava puhuu stressistä), ni ni tota että eipä sitä oikeen varmaan sekin niinku lievittyis sillä, että nukkuis paremmin ja lepäis paremmin. Että tota ei sitte tuota kaikkii yhtä aikaa kaatuis päälle. Mutta en mä oikein muuten sitä osannu parantaa." (Haastateltava 3)*

Haastattelemieni nuorten mukaan tiedon saaminen saattaa vaikuttaa myös käyttäytymisen muuttamiseen. Nuoret arvioivat, että suurimmalle osalle tapahtumiin osallistuvista nuorista tieto aivoihin vaikuttavista tekijöistä oli uutta ja siksi sen avulla jotkut nuoret voivat muuttaa käyttäytymistään. Nuoret myös pohtivat, mitkä tekijät vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja he tulivat siihen tulokseen, että suurin päätös on aina itsellä, mutta kaverit voivat siihen vähäisessä määrin vaikuttaa. Myös vanhempien antama esimerkki ja heidän vaikutuksensa

nuorten terveyskäyttäytymiseen koettiin merkitykselliseksi. Nuoret pohtivat myös laajemmin tiedotus- ja valistuskampanjoiden merkitystä, mutta eivät kokeneet niitä kovin merkitykselliseksi. Kampanjat muistettiin yleisesti, mutta niiden aiheita ei muistettu eikä niitä oltu pohdittu tarkemmin.

*"Ei nää kaikki tiiä mitä siellä aivoissa tapahtuu, pittää vissiin kertoa lissää. NAURUA Tai että kyllä varmaan kaikki tietää jottain, mutta että miten ne vaikuttaa ne aineet niinku. Jos sitte ku ne on saanu tietoo nii tekis jottain toisinkii " (Haastateltava 4)*

*"En mä oikeen tiiä. Mutta suurin päätöshän on itellä loppujen lopuksi. Ei kannata kuunnella kavereita, vaikka oli paras kaveri. Mutta sehän voi riippua ihan fiiliksistä, että haluaako lähteä. (Haastateltava 2)*

*"Olihan tästäkin kerrottu vanhemmille, niille jotain juttuja. Eihän ne tienny ensin mittään, niin niille selittää niin että mikä tämä juttu on. Ja ainakin mun porukat sano, et hyvä." (Haastateltava 3)*

*"Me sanottii kotona, et nyt pittää syyä enemmän kallaa. Äiti lupas tehdä." (Haastateltava 1)*

*"Sehän siinä merkitsee, että mitä kotona syyään ja mitä porukoiden kanssa tehään. Voihan sitä harrastaa kaikkee, mut olishan se hyvä jos kotonakin tehtäis." (Haastateltava 1)*

*"Ei ainakkaan minulle vaikuta... Silleen että ei niinku et ei uskaltais vaikka juua tai tälleen jos tulis tuommonen. Ei se haittaa jos kerran tai pari ottaa, jos siitä tulis jatkuvaa nii." (Haastateltava 3)*

*"Huvittuu jostain niistä kuvista (valistuskampanja: Kännissä olet ääliö). Ei sitä paljoa muistannu tai ajatellu sitä aihetta." (Haastateltava 1)*

Haastattelemani nuoret ottivat myös kantaa siihen, mistä asioista heille tulisi antaa lisää tietoa ja miten. Käsittelen tätä aihetta kappaleessa 8.4, jossa arvioin millä tavoin on tarkoituksenmukaista järjestää toimintaa, jotta hankkeen tavoitteet toteutuvat.

## 8.2. Ovatko hankkeeseen liittyvät teemat mukana koulujen terveystiedon opettajien ja terveydenhoitajien käytössä?

Kaikki hankkeen tapahtumat toteutettiin terveystiedon oppituntien yhteydessä, ja tuotetut materiaalit jäivät terveystiedon opettajien ja terveydenhoitajien käyttöön. Niissä kouluissa, joissa tapahtumat toteutettiin, hankkeeseen liittyvät teemat ovat siten mukana koulujen terveystiedon opettajien ja terveydenhoitajien käytössä. Tätä teemaa olen tarkastellut myös terveystiedon opettajien sähköpostikyselyihin tulleet vastausten perusteella sekä sillä ajatuksella, että käsitelläänkö hankkeeseen liittyviä teemoja pilottikoulujen terveystiedon opettajien ja terveydenhoitajien käytössä myös hankkeen jälkeen ja mitkä mahdollisuudet aiheilla on olla mukana muidenkin koulujen terveystiedon opettajien ja terveydenhoitajien käytössä.

Opettajat kokivat, että aihe oli todella tärkeä ja että lähestymistapana aivot olivat erinomainen. Aivojen terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen korostaminen yläkouluikäisille nuorille on kuitenkin haasteellista, sillä he eivät välttämättä koe aihetta kovin ajankohtaiseksi. Opettajat arvioivat aiheen merkityksellisuutta seuraavasti:

*"Monet aivoterveystieteen liittyvät asiat tuntuvat olevan heille "kaukana tulevaisuudessa" eli vaikka asioihin voisi vaikuttaa nyt, se ei välttämättä kiinnosta." (Opettaja 1)*

*"Elämäntapojen vaikutuksesta ihmisen terveyteen muistuttaminen on tärkeää, koska vaikuttaa läpi elämän." (Opettaja 2)*

*"Lähestymistapana (aivot) erinomainen - yhden elimen kautta" (Opettajaryhmä)*

Tieto oppimis- ja muististrategioista koettiin toisaalta vaikeaksi aiheeksi yläkouluikäisille, mutta toisaalta todella tärkeäksi tulevaan opintomenestykseen vaikuttavana tekijänä.

*"Opiskelu- ja muististrategiat erittäin tarpeellisia, käytännönläheisiä." (Opettajaryhmä)*

*"Nämä oppimiseen liittyvät asiat saattavat olla ehkä enemmän pinnalla vasta myöhemmin, kun opiskellaan toisella tai kolmannella asteella." (Opettaja 1)*

Tapahtumien ja materiaalien suuntautuminen nuorille soveltuviksi koettiin erittäin tärkeäksi, jotta niitä voidaan käyttää jatkossakin. Se, että interventiot ja materiaalit olivat selkeästi kohdennettu nuorille, mahdollistavat hankkeen sisältämän tiedon ymmärtämisen ja materiaalien käyttämisen jatkossa. Internet-sivut ([www.timmitaivot.fi](http://www.timmitaivot.fi)) ja niiden laadukkuus saivat kiitosta opettajilta ja suurin osa heistä arvioi käyttävänsä niitä jatkossakin sekä oman opetuksensa tueksi.

sensa suunnittelussa että oppilaiden tiedonhaussa. Eräs opettaja kommentoi, että on jokaisella terveystiedon oppitunnilla kehottanut oppilaitaan käymään timmitaivot.fi -Internet-sivuilla.

*”Sivusto ja materiaalit hyvä ja käyttökelpoinen, myös myöhempää opetusta ajatellen. ajateltiin käyttää seuraavien seiskaluokkalaisten kanssa ainakin net-tisivuja”. (Opettajaryhmä)*

*”Hyvä, että kampanja ja materiaalit oli suunnattu selkeästi nuorille. aiheet olivat lähellä nuorten arkea.” (Opettaja 1)*

8.3. Onko terveyden edistäminen juurrutettu Muistiliiton ja jäsenyhdistysten toimintaan ja ovatko nuoret toimintakentässä mukana?

Hankkeessa mukana olleet pilottiyhdistykset ovat toteuttaneet terveyden edistämistoimintaa omassa toiminnassaan ja toiminta on kohdistunut nuoriin Timmit aivot on siisti juttu - hankkeen aikana. Sähköpostikyselyyn vastasi kolme yhdistysten työntekijää; kaksi projekti-työntekijää ja yksi toiminnanjohtaja. Sähköpostikyselyn tarkoituksena oli arvioida onko terveyden edistämistoiminta todella juurtunut yhdistyksen toimintaan ja aikooko yhdistys huomioida nuoret toimintakentässään jatkossakin. Yhdistystoimijat arvioivat, että hanke on ollut hyvä aloitus terveyden edistämistyölle yhdistyksissä ja se on antanut välineitä uudelleen toimintamuotoon sekä kohderyhmän lähestymisen tueksi.

*”Positiivinen ja hyvä avaus uuteen kohderyhmään. Tärkeää oli, että hanke jalkautui koko Suomen alueelle ja että kiinnostuneille kunnilla ja yhdistyksille annettiin mahdollisuus osallistua uudelleen tekemiseen.” (Työntekijä 1)*

*”erittäin tarpeellinen hanke. Aivan uusi näkökulma sekä nuorille että yhdistyksille.” (Työntekijä 3)*

Juurtumista arvioitaessa yhdistystoimijoiden vastauksissa korostui aivoterveiden näkeminen laajempaan osana koko yhdistyksen toimintaa, niin että se huomioidaan lähes kaikessa toiminnassa.

*”Aivoterveys kulkee kyllä mukana työssä koko ajan.” (Työntekijä 1)*

*”Koko ajan mukana, luennot ja yleisötilaisuudet, käynnit erilaisille ryhmille puhumassa.” (Työntekijä 2)*

Juurtumista arvioitiin myös yhdistysten jatkosuunnitelmien valossa. Kummatkin yhdistykset aikovat käyttää Timmit aivot on siisti juttu -materiaalia jatkossa sekä nuorille että muokattuina muillekin kohderyhmille. Yhdistykset myös arvioivat pitävänsä Timmit aivot -luentoja tulevaisuudessakin.

*”Kiinnostusta ja kyselyitä on tullut, ehkä joku luento.” (Työntekijä 2)*

*”Kyselty on alueen muista kouluista.” (Työntekijä 1)*

*”On ajateltu pitää joka kevät jollekin ylä-asteelle aivoterveysinfo ja tapahtuma. Jatkossa pidämme infot luokittain ja tapahtuman yhdistettynä johonkin suurempaan/laajempaan tapahtumaan. Yhdistys/hallitus innostunut myös asiasta. Nuorentaa yhdistyksen imagoa ja tekee mielenkiintoisemmaksi sekä on koettu tärkeäksi asiaksi!”. (Työntekijä 3)*

Vastausten perusteella voidaan siis todeta, että (aivo)terveyden edistäminen on todella juurtunut hankkeessa mukana olleiden yhdistysten toimintaan ja he aikovat jatkossakin huomioida aiheen toiminnassaan.

Nuoret toiminnan kohderyhmänä puhutteli yhdistystoimijoita paljon. Kysyttäessä onko nuoret oikea kohderyhmä yhdistyksen toiminnassa ja miksi, kaikki yhdistystoimijat vastasivat myönteisesti ja perustelivat mielipidettään sillä, että nuorille suunnattavalla valistuksella ja tiedotuksella voidaan vaikuttaa heidän tuleviin elintapoihinsa ja tulevaisuuteen yleisesti.

Yhdistystoimijat kokivat, että hanke oli erittäin tarpeellinen nuorille.

*”Nuorille konkreettisia oppimisen keinoja, mielenkiintoa tiedon myötä sekä hyvät tietopohjat, jotka olivat nuorten omaksuttavissa.” (Työntekijä 2)*

*”Nuoret ovat oikea kohderyhmä ikääntyneiden lisäksi, koska he voivat suojata aivojaan jo ajoissa ja muistiasiat koskettavat ihan kaikkia.” (Työntekijä 3)*

*”Valtakunnallisessa hankkeessa kyllä, meillä muutenkin otettu (nuoret) mukaan perheen kokonaisuutena (isovanhempi-lapsi -ryhmät ja asennekasvatus)” (Työntekijä 2)*

*”Nuoret ovat aiemmin jääneet muistiasioiden ulkopuolelle niin yhdistysten kuin koulunkin puolesta. He ovat tuleva aikuisryhmä ja vanhukset, joiden tulisi entistä paremmin suojata muistiaan eri keinoin. Nykyään on paljon vaaroja pilata aivojaan/muistiaan/terveyttään.” (Työntekijä 3)*

*"Ensinäkemältä tulee tunne, että kuinka nuoret voisivat olla yhdistyksen kohderyhmää. Mutta kun asiaa mieltii tarkemmin, niin nimenomaan tuohon vaiheeseen valistustyö kannattaisi suunnata. Tosin perhe pitäisi ottaa myös huomioon, vanhempien osuus suuri terveystottumusten muodostumisessa. Mitä voisi olla "ennaltaehkäisevä perhetyö" muistiasioiden parissa?" (Työntekijä 1)*

Viimeiseen kommenttiin kiteytyy myös hankkeen juurruttamisen laajempi näkökulma eli miten hankkeessa käsiteltyjä asioita voitaisiin vielä tehokkaammin tuoda nuorten elämään, esimerkiksi vanhempien ja kotien avulla. Vanhempien ja perheen rooli tulee olemaan suurempi mahdollisessa jatkohankkeessa, jota Muistiliitto on hakenut vuosille 2010-2012.

(Aivo)terveyden edistämisestä aiotaan viestiä myös muille kohderyhmille kuin nuorille ja se koettiin yhtenä tärkeänä osana koko yhdistyksen toimintakenttää.

*"Tarjoamme koulutusta muistihoitajien lisäksi työterveyshuollon ammattilaisille. Aivojumppa ryhmä jatkuu ja työikäisille mietimme ryhmän perustamista." (Työntekijä 3)*

*"Kohderymänä olleet eläkeläiset/keski-ikäiset ihmiset, pysyvät kohderymänä jatkossakin. Heille tullaan kertomaan enemmän ennaltaehkäisystä." (Työntekijä 1)*

8.4. Millä tavoin on tarkoituksenmukaista järjestää toiminta, jotta tavoitteet toteutuvat?

Tähän arviointikysymykseen pyrittiin vastaamaan opettajille ja yhdistysten työntekijöille suunnattujen kyselyjen sekä vähäisessä määrin oppilaiden ryhmähaastattelun perusteella. Myös omat arvioni ja kokemukseni toiminnan toteutuksesta toimivat osana arviointia.

8.4.1. "Tieto ja opiskelu oli oppilaslähtöistä" - Terveystiedon opettajat

Terveystiedon opettajat kertoivat, että hanke oli heidän mielestään tarpeellinen ja erityisen tärkeänä nähtiin koko kampanjan ja materiaalien suuntautuminen nuorille.

*"Ihan mukava projekti ja hyvä idea, materiaalit ja nettisivut laadukkaita. (Opettaja 1)*



*"Hyvää asiaa, kattava tietopaketti." (Opettaja 2)*

*"Internet-sivut hyvät ja käyttökelpoiset" (Opettajaryhmä)*

Terveystiedon opettajien mielestä (aivo)terveyteen liittyvä teemat ovat mukana koulujen opetuksessa niin sanotulla läpivalaisuperiaatteella niin, että aiheita käsitellään monien eri aineiden ja osioiden yhteydessä.

*"Yleinen, terveellisen elämän teema opetuksessa ja kasvatuksessa"*  
(Opettaja 2)

*"Totta kai se huomioidaan esim. terveellisen kouluruoan tarjoamisella ja muilla "peruskonsteilla". Paljon enemmän voisi kuitenkin tehdä." (Opettaja 1)*

*"Opetusta ravinto, liikunta, uni, päihteet ja mielenterveysopetusta terveystiedon tunneilla." (Opettajaryhmä)*

Opettajat kuitenkin kokivat, että nimenomaan aivoihin liittyviä aiheita tulisi käsitellä opetuksessa enemmän ja niille tulisi antaa enemmän aikaa ja resursseja. Aihetta tulisi myös käsitellä asiantuntijoiden ohjaamana, kuten järjestöjen tai muiden koulun ulkopuolisten asiantuntijoiden taholta. Kouluilla tai opettajilla ei ole mahdollisuutta opetella kaikkea spesifiä tietoa, jolloin koulun ulkopuolisten asiantuntijoiden apua on järkevää käyttää. Järjestöjen merkitys ei kuitenkaan noussut keskeiseen asemaan vaan opettajat kokivat, että aiheet tulisi olla esillä koulun perusopetuksessa. Yleisesti kuitenkin todettiin, että Muistiliitto ja yhdistykset ovat hyvän asian puolesta liikkeellä eikä ilman yhteistyötä interventioita kouluissa olisi toteutettu, eivätkä nuoret olisi saaneet aiheeseen liittyvää tietoa siinä määrin, kuin se oli hankkeen aikana mahdollista.

*"Aivoterveysteen liittyvää materiaalia ei kouluilla.*

*"Spesifiä tietoa helpompi välittää järjestöjen kautta" (Opettajaryhmä)*

*"Järjestöillä melko vähäinen vaikutus, kun suurin osa perustyöstä tehdään kouluissa omien suunnitelmien mukaan, yksittäisillä projekteilla kuitenkin paikkansa - tuovat kivaa piristystä ja vaihtelua arkeen." (Opettaja 1)*

*"Järjestöt voivat tuoda erilaisia osioita mukaan koulutyöhön, esimerkiksi nuoret pitivät kilpailusta ja siitä, että oli kunnon palkinnot. (Opettaja 2)*

*"Kouluista ei löydy aivoihin liittyvää materiaalia. Elämäntavoista tietenkin on tietoa, mutta se miten ne vaikuttavat juuri aivoihin, voi olla meille opettajillekin uutta." (Opettajaryhmä)*

Opettajat kokivat erittäin tärkeänä, että interventioissa huomioitiin oppilaslähtöisyys, osallisuuden tukeminen ja nuorten aktivointi itse tekemiseen. Kysyttäessä nuorten tiedon lisääntymisestä, he nostivat esille joitakin tiedon lisääntymiseen vaikuttavia seikkoja ja niitä hankkeen ominaisuuksia, jotka tukevat tiedon lisäämistä.

*"Opetuksessa paras tapa on keskustelu ja mielipiteiden vaihtaminen, jonka lomassa voi käydä läpi faktoja kyseistä aiheesta. ...nuoret saivat itse suunnitella töitä ja koko kampanja oli suunnattu selkeästi nuorille. Aiheet olivat lähellä nuorten arkea." (Opettaja 1)*

*"Tieto ja opiskelu oppilaslähtöistä. aiheet, esimerkit nuorten elämästä. Oppilaille konkreettista hyötyä." (Opettajaryhmä)*

*"Liittämällä asian jollakin tapaa nuorten elämään. Omakohtaisuus, tunteisiin vetoaminen." (Opettaja 2)*

*"Se tulee luonnollisena osana terveystiedon opetusta monissa eri aineissa, esim. päihteet, ravinto, uni jne. Parasta on, jos nuoret saavat itse tehdä oivalluksia ja etsiä tietoa. Ehdottoman tärkeää on nuoren oma näkökulma, miten voin tänään koulun ruokalassa valita terveellistä ruokaa, miten voin viikonloppuna kieltäytyä tarjotusta tupakasta jne." (Opettaja 1)*

Osa opettajista arvioi, että nuorten tieto lisääntyi paljon. Toiset arvioivat, että nuorten tieto lisääntyi jonkin verran ja erityisesti ryhmätöissä. Opettajien mielestä nuorten osallistuminen ryhmätöihin oli tehokkain keino lisätä nuorten tietoa aiheesta. Myös tietokoneavusteinen oppiminen, aktiivinen tiedon haku ja aiheen työstäminen itse saivat positiivisia kommentteja.

*"Kyllä, ainakin joka luokka omasta aiheestaan. Osa oppilaista innostui tekemään töitä myös vapaa-ajallaan, joten he saivat varmasti tietoa!" (Opettaja 1)*

*"Tieto ja opiskelu oli oppilaslähtöistä. Tietokoneavusteinen oppiminen motivoi oppilaita." (Opettaja 2)*

*"Faktoja pohdittiin ja työstiin yhdessä vertaisryhmissä. Oppimisstrategioita harjoitellaan käytännössä ryhmissä tai opetuskeskusteluna. Alkumotivointi oli*

*tärkeää. Olisi hyvä, jos aihe olisi teemana terveystiedon opetusjaksona usean viikon ajan - aikaa oppia, opiskella, paljon tuli asiaa lyhyellä aikaa." (Opettajaryhmä)*

*"Kyllä tieto lisää mahdollisuuksia vaikuttaa taitoihin ja ne yhdessä antavat mahdollisuuden muokata asenteita ja terveysosaamista. Esim. tietoja oppimisstrategioista harjoitellaan taitoina - kokeeseen lukeminen (käyttäytyminen) (Opettajaryhmä)*

Interventoiden suhteen huomioitiin myös niiden toteuttamistapa ja niissä käytetty kieli. Opettajat arvioivat, että niillä on suuri merkitys tiedon omaksumisen ja asenteen muutoksen suhteen.

*"Opetus toteutettiin hauskasti ja helposti. Ryhmätyöt tärkeitä, voisi käyttää videoitaakin." (Opettajaryhmä)*

*"Opetus oli sellaisella kielellä, että nuoret ymmärtävät. Sen tulisi aina liittyä nuorten maailmaan." (Opettaja 2)*

Tieto aivoterveysteen vaikuttavista elintavoista olisi opettajien mielestä tärkeää antaa koko yläasteen ajan ja kaikille vuosiluokille sekä koko koulu-uran ajan.

*"Mikä ikä tahansa yläluokilla kunhan otetaan huomioon kohderyhmän ymmärtämä kieli ja ajattelun taso. Yläasteikäisen voi olla vaikea ymmärtää asioita." (Opettaja 2)*

*"Aihetta voi varmasti käsitellä missä vaiheessa koulu-uraa tahansa, yläkoulusta lukioihin/ammattillisiin oppilaitoksiin." (Opettaja 1)*

Viimeisessä kommentissa nostetaan esille elinikäisen oppimisen näkökulma ja se, että aihetta kannattaa käsitellä myös toisen asteen oppilaitoksissa. Tämä näkökulma on tärkeää huomioida ja siihen otetaan kantaa hankkeen jatkosuunnitelmissa.

Opettajat eivät juuri maininneet vanhempien ja perheiden merkitystä terveyden edistämisesä tai terveellisten elämäntapojen omaksumisessa. Opettajien näkökulma on kasvatus- ja opetuslähtöinen ja he lähinnä arvioivat, kuinka hankkeen aiheet toimivat kouluopetuksessa.

#### 8.4.2. "Nuorekas kampanja" - Yhdistysten työntekijät

Yhdistysten työntekijöille tehdyn kyselyn perusteella arvioitiin myös sitä, miten toiminta olisi tarkoituksenmukaista järjestää. Yhdistystoimijoiden arvioinneissa korostuu projektityön luonne ja siihen liittyvät tekijät, kuten projektien hallinta ja johtaminen. Toimijat pohtivat, mitä hankkeen vetäminen edellyttää yhdistyksiltä ja mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka olivat osallisina onnistuneeseen toimintaan ja tavoitteiden saavuttamiseen. Yhdistystoimijat kokivat, että tavoitteiden saavuttamiseen vaikutti se, että hanke oli hyvin suunniteltu ja toteutettu ja se kesti äkillisiäkin muutoksia.

*"Hyvin suunniteltu hanke, kesti äkillisen muutoksen työntekijän vaihtuessa. Pystyin jatkamaan, toteuttamaan osion, kun se oli valmisteltu. Selkeää, nopeasti tiedot päivitettävissä." (Työntekijä 2)*

*"Hanke oli rajattu hyvin ja selkeästi nuorille." Hankevetäjä oli aktiivinen ja tuli paikkakunnalle mielellään. Nuorekas hanke ja nuorekas hankkeen vetäjä!" (Työntekijä 3)*

*"Nuorekas kampanja. Hyvää asiaa, kivaa materiaalia myös nuorille." (Työntekijä 1)*

Hankkeen toteuttamista arvioitaessa yhdistysten työntekijät nostivat esille selkeät ohjeet ja aikataulutukset, dokumentoinnin, vastuunjaot ja roolit sekä yhteistyön merkityksen.

*"Se toimi hyvin, että oli selkeät roolit, mitä tekee keskusliiton (nyk. Muistiliitto) projektivastaava ja mitä tekevät taas yhdistykset/osallistuvat koulut." (Työntekijä 1)*

*"Hankevetäjän aktiivisuus tuki yhdistyksen toimintaa" (Työntekijä 3)*

*"Hyvä materiaali ja valmistelu mahdollisti sen, että myös muutostilanteessa toinen työntekijä saattoi helposti tarttua toimeen." (Työntekijä 1)*

*"Koulumaailmaan perehtyminen ja toiminnan nopeatempoisuus siellä aika haaste. Ryhmänohjaustaidot kaikki käytettävä onnistumiseksi. Onneksi oli selkeät ohjeet!" (Työntekijä 2)*

*"Yhteistyö ja uudenlainen tapa tehdä työtä keskusliiton (nyk. Muistiliitto) kanssa oli antoisaa ja siitä jäi hyvä maku suuhun." (Työntekijä 1)*

#### 8.4.3. "Tiedon pittää olla oikeeta" - Ryhmähaastattelu

Oppilaiden ryhmähaastattelussa nousi selvästi esille kaksi eri teemaa: millaista tiedon tulee olla ja millä keinoilla sitä välitetään. Osaa aiheista ei koettu ollenkaan ajankohtaisina vaan että niitä tulisi käsitellä myöhemmin elämässä tai jo ala-asteella. Erityisesti päihteistä pitäisi haastatteleminen nuorten mukaan keskustella jo ala-asteella. Nuoret perustelivat väitettään sillä, että vaikka nyt käyttäytyisivät tietyllä tavalla, se ei välttämättä vaikuta pitkälle heidän tulevaisuuteensa. Nuoret eivät ylipäänsä näe itseään kovin pitkän ajan päässä eivätkä ikäntyneinä. Aiheiden tulisi muutenkin olla ajankohtaisia ja mielenkiintoisia nuorten näkökulmasta katsottuna sekä niiden tulisi perustua faktatietoon.

*"Tiedon pittää olla oikeeta. Kaverin kaveri jos kertoo jottain, ei voi luottaa nii sit ei aina tiedä ketä uskois. Mut jos joku oikeasti näyttää että näin tapahtuu kun vaikka juopottellee ja mitä aivoille tapahtuu, nii kyllä sen usko."* (Haastateltava 3)

*"Niin, että niinku siinä olis jotakin semmosta mikä jää mieleen, jotakin semmosta mielenkiinnostosta, joka juuri kiinnostaa nuorta ja että se olis totta."* (Haastateltava 4)

Aikuisten tulisi ottaa huomioon nuorten mielipide kun aiheita valitaan. Tietojen antajan tulisi nuorten mielestä olla nuorekas ja nuorten tulisi voida samaistua häneen, jotta aiheiden käsittely olisi helpompaa ja vuorovaikutus avoimempaa.

NAURUA *"On sillä. On sillä. Pakko myöntää, vaikei se sillänsä sais ollakaan, mutta kyllä sillä väkisinkin on."* vastasi yksi haastateltavista kun kysyin, onko sillä merkitystä kuka asioista kertoo. Samantapaisia vastauksia oli useampia.

*"Ettei olis semmosia tylsiä ykstoikkosia luentoja, joissa joku vanha täti piipittää puhua jossain, niinku."* (Haastateltava 4)

*"...ja että siihen voi samaistua. Sitä tulee heti tuollanen asenne, et en minä kuuntele jos siellä on joku vanha ja sillä on ihan eri näkemys tai elämäntapamus. Onhan niillä vanhemmilla varmaan niinku ihan niin erilainen elämäntapamus kuin meillä."* (Haastateltava 3)

Menetelmän, jolla tietoa jaetaan, tulisi olla konkreettinen ja siinä tulisi olla paljon esimerkkejä elävästä elämästä. Tapahtumissa tulisi innostaa nuoria. Nuoret haluaisivat keskustella asioista enemmän ja olla mukana vaikuttamassa siihen, miten asioista heille kerrotaan. Nuor-

ret myös kokivat hyvinä lähestymistapoina niin sanotut selviytymistarinat, joissa entinen alkoholisti tai huumeiden käyttäjä kertoo riippuvuudestaan ja siitä irti pääsystä.

*”Tapahtumien tulisi olla erilaisia niinku tää Timmit aivot oli. Kun sitä vertaa siihen, et opettajat vaan puhuu. Ehkä just kun on musiikkia ja tälleen nuorisotilalla, ettei aina koulussa. Pittää kyllä samalla olla jottain muutakin kuin vain näitä (aivoterveysasioita). Jos tuntuu että vapaa-ajallakin koulujuttuja nii ei välttämättä tulla.” (Haastateltava 1)*

*”Ettei niinku olis pelkkää kirjoista opiskelua. Olis jotain muutakin oppimistehäviä kuin kirjoista opeteltava. Ja se tapa millä se kerrotais niin ois semmonen että sen pelkän kertomistavan takia ei nukahtais.” (Haastateltava 2)*

*”No, ehkä konkreettisia esimerkkejä, että sen näkkee. Parhaiten jää mieleen, jos mä katon jonkun dokumentin. Ja sitten sen pittää puhua innostavasti ja ottaa nuoret mukkaan niihin juttuihin” (Haastateltava 4)*

*”No, just vaikka niinku esimerkein niin ku ihan elävänä näyttäis.”*

*”Mielenkiintoista oli keskustella jonkun entisen huumeidenkäyttäjän kanssa tai katsoa dokumentti siitä.”* kommentoivat haastateltavat kun kysyin, mitä tarkoittatte konkreettisilla esimerkeillä.

#### 8.4.4. Omat havainnot ja arvioinnit toiminnasta

Omissa havainnoissa nousivat esille erityisesti seuraavat projektityöhön liittyvät teemat: projektien johtaminen ja hallinta, dokumentointi, eri toimijoiden väliset vastuunjaot ja roolit. Tavoitteiden saavuttamisen tasolla mahdollistavina tekijöinä olivat monipuolinen yhteistyö ja verkostoituminen. Interventoiden sisällöissä keskeiseen asemaan nousivat tiedon lisääntymisen näkökulmasta virittävä valistus ja nuorten osallisuuden tukeminen.

Projektin hallinta korostui koko hankkeen ajan ja loi varmuutta monipuolisen yhteistyölle. Koulumaailmassa toteutettava kehittämishanke oli Muistiliitolle sekä sen jäsenyhdistysten toimijoille uusi toimintamuoto eikä siitä ollut aikaisempia kokemuksia, joten haaste toiminnan onnistumiselle oli suuri. Toiminnan malli luotiin yhteistyössä Muistiliiton ja yhdistysten kanssa, ja tieto sen menetelmistä ja toimintatavoista muodostui yhteisestä jaetusta tiedosta avoimessa vuorovaikutuksessa. Hankkeen toimintojen dokumentointi ja materiaalien valmistelu hyvissä ajoin mahdollisti yllättävät muutokset verkoston toiminnassa. Materiaalin asiantuntemuksen varmistaminen neuropsykologilla oli toimijoiden varmuutta lisäävä tekijä. Projektin vetäjän ominaisuudessa äkilliset muutokset olivat minulle kova paikka enkä etukäteen voinut

aavistaa, miten niistä tultaisiin selviämään. Hankkeen toteuttamisessa olisi tarvittu niin sanottua back up -suunnitelmaa suunnittelemattomien muutosten varalle. Tiivis yhteistyö ja avoin kommunikaatio yhdistysten toimijoiden kanssa vaikuttivat myönteisesti tapahtumien onnistumiseen. Yhteydenpito oli molemminpuolista ja sitä toteutettiin lähes viikoittain, välillä päivittäin. Roolien jako sovittiin yhdessä yhdistysten kanssa, kuitenkin niin että olin ne ensin tarkkaan suunnitellut. Muistiliiton jäsenyhdistyksillä ei ollut taloudellisia voimavaroja hankkeen toteuttamiseksi, joten halusin minimoida yhdistyksille hankkeesta aiheutuvat kustannukset. Työaikaa yhdistystoimijoilla tietenkin hankkeen aktiivivaiheessa kului useita kymmeniä tunteja.

Yhteistyö ja verkostoituminen eri toimijoiden kesken olivat hankkeen tavoitteiden saavuttamisen kannalta elintärkeitä. Ilman yhdistyksiä tapahtumien järjestäminen ympäri Suomea olisi ollut aikaa vievää ja jossain määrin lähes mahdotonta.

Havainnoidessani oppilaita ja toimintaa interventioiden aikana, roolini oli pääosin tapahtumien vetäjän rooli, joten en päässyt seuraamaan tilanteita sivusta vaan olin niiden aktiivinen toimija. Interventioista saadut havainnot kertovat millaisia interventiot olivat ja mitkä tekijät niihin vaikuttivat. Siihen, millaisia interventioista lopulta tuli, vaikuttivat koulujen antamat resurssit ja aika niiden toteuttamiseksi.

Pataluodon yläkoulussa, jossa interventiot järjestettiin luokittain tietokoneluokissa, vahvuutena olivat pienet ryhmät ja ryhmätöihin valmistautumisessa tiedon nopea ja helppo saatavuus (tietokoneluokka). Toisaalta tietokoneet häiritsivät joidenkin oppilaiden työskentelyä vaikka ne eivät olleet oppitunnin aluksi päällä. Tietokoneiden taakse oppilaiden oli myös helppo piiloutua ja vältellä katsekontaktia. Joihinkin oppilaisiin oli tämän vuoksi vaikea saada vuorovaikutuksellista otetta. Opettajien läsnäolo tunneilla rauhoitti oppilaita ja loi turvallista ja rauhallista ilmapiiriä oppitunnin ajaksi. Opettajien läsnäolo antoi sekä meille toimijoille että oppilaille kuvan siitä, että he osallistuvat ja ovat kiinnostuneita aiheesta. Tämä saattoi motivoida joitakin oppilaita. Oppilaiden osallistumista ja aktivoitumista tuettiin antamalla heille mahdollisuus itse päättää minkälaisen ryhmätyön aikovat tehdä.

Kajaanin lyseossa interventiot toteutettiin toisin. Kaikki koulun seitsemännen luokan oppilaat oli jaettu kahteen ryhmään, joten yhdessä opetuskerrassa oli mukana n. 70 oppilasta, mikä jo sinällään on haaste osallistavalle opetukselle. Opetus toteutettiin auditoriossa, jossa oppilaisiin oli erittäin vaikea saada minkäänlaista katsekontaktia tai vuorovaikutuksellista otetta. Jotkut oppilaat osoittivat suurta kiinnostusta aiheeseen, mutta toiset keskittyivät lähinnä iPod:in kuuntelemiseen ja vierustoverin kanssa keskusteluun. Opetuksesta tulee myös viralliseksi, kun luennon pitäjä seisoo koko porukan edessä lavalla ja keskustelut ja oppilaiden osallistuminen jäävät vähemmälle huomiolle. Tilanteeseen vaikutti suuresti myös koulun hen-

kilökunnan puuttuminen paikalta. Minä ja yhdistyksen työntekijä olimme tilassa ainoita aikuisia. Välillä meno yltyi ja jouduin jopa korottamaan oppilaille ääntäni, jolloin koin, että viritävä valistus on tästä nyt kaukana. Toisen ryhmän kanssa opetus sujui rauhallisemmin eikä häiriötekijöitä ollut niin paljon. Oppilaat osallistuivat aktiivisemmin opetukseen ja muutamia kysymyksiä esitettiin. Osallistumista tuettiin erityisesti aktivoimalla nuoria tekemään ryhmätöitä ja pohtimaan aiheita syvällisemmin. Jotkut ryhmät intoutuivat tekemään niitä jopa vapaa-ajalla. Ryhmätöiden palkitsemiset tehtiin nuorisotalolle, jossa oli myös muuta ohjelmaa. Luulen, että nuorille jäi tapahtumat ja niiden sisältämät aiheet paremmin mieleen kun tapaamiskertoja oli useita ja aihetta käsiteltiin monessa eri yhteydessä ja siihen liittyi myös jotain yllättävää ja erilaista, kuten heavy-bändin keikka nuorisotalolla. Tapahtumien onnistumiseen vaikutti suuresti yhdistyksen työntekijän ja luokkien puheenjohtajaoppilaiden välinen yhteydenpito, mikä mahdollisti ryhmätöiden tekemisen terveystiedon oppitunneilla.

Kummassakin koulussa ryhmätöiden aiheet ja apukysymykset oli rakennettu niin, että ne herättäisivät nuorten mielenkiinnon ja virittäisivät tietoisuuden. Myös luennot ja alkukyselyt oli rakennettu niin, että niissä pyrittiin herättämään nuorten tietoisuus ja esitellä aihetta eri lailla kuin nuoret ovat siihen tottuneet, jotta he pohtisivat aihetta enemmän. Kyselyissä oli muutamia ristiriitaisiakin kysymyksiä, jotta oppilaat olisi saatu myönteisellä tavalla epävarmoiksi ja uteliaiksi.

#### 8.5. Mitä toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi edellyttää yhteistyöltä?

Tätä tavoitetta on arvioitu terveystiedon opettajien ja yhdistysten työntekijöiden vastausten perusteella sekä omien havaintojeni ja arviointieni perusteella. Yhteistyötä arvioitaessa halusin selvittää, mitkä tekijät olivat merkityksellisiä hankkeen tavoitteiden saavuttamisen kannalta ja millaista yhteistyötä jatkossa tulisi toteuttaa.

##### 8.5.1. Terveystiedon opettajat

Yhteistyötä arvioitaessa terveystiedon opettajilta kysyttiin, miten yhteistyö Muistiliiton ja jäsenyhdistysten kanssa sujui ja millaisia ehdotuksia heillä oli yhteistyön kehittämiseksi. Opettajat arvioivat, että kokonaisuudessaan yhteistyö sujui hyvin, mutta aikataulut aiheuttivat jonkun verran ongelmia. Yhdistysten panos yhteistyön sujuvuudessa oli suuri ja se saikin kiitosta opettajilta.

*”Yhteistyö sujui hyvin ja napakasti. Kaikki tarpeellinen koululle toimi demen-tiayhdistyksen kautta.” (Opettajaryhmä)*



*"Pääosin yhteistyö sujui hyvin, aikataulu vain tuotti ongelmia." (Opettaja 1)*

Yhteistyössä koulujen ja yhdistysten tai koko hankkeen osalta kaikkein merkityksellisintä olivat yhteydenotot kouluihin ja tapahtumien aikataulut. Opettajat kokivat, että kouluihin kannattaa ottaa aikaisemmin yhteyttä, jotta siellä voitaisiin opetussuunnitelman puitteissa suunnitella opetus niin, että hankkeen tapahtumille ja ryhmätöille jäisi riittävästi aikaa. Opettajat myös ottivat kantaa siihen, keneen kouluissa tulisi ottaa yhteyttä. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa yhteyttä otettiin ensin koulun rehtoreihin ja hänen kauttaaan terveystiedon opettajiin. Toisissa kouluissa tieto tapahtumista tuli opettajille hiukan yllätyksenä koulun sisäisen tiedonsiirron takia. Rehtorit olivat luvanneet, että tapahtumat järjestetään terveystiedon tunneilla, mutta tieto tästä ei ollut tavoittanut kaikkia opettajia, minkä opettajat kokivat harmillisena ja heidän työtään sotkevana tekijänä.

*"Koulussa edetään asioissa lukuvuosi kerrallaan ja olemassa OPS:it. Olisi hyvä suunnitella projektijutut jo vaikka edellisenä keväänä tai heti syksyllä, että voi ottaa kunnolla huomioon lukuvuoden työskentelyssä." (Opettaja 2)*

*"Aikataulu tuotti ongelmia, kun tieto tapahtumasta ei kulkenut koulun sisällä. Seuraavalla kerralla suora yhteys opettajiin, mielellään jo alkusyksystä. Silloin suunnitellaan vuoden kulkua opetussuunnitelman suhteen, ja on paras aika ottaa huomioon nämä koulun ulkopuoliset projektit." (Opettaja 1)*

*"Viestin tulisi tulla koulun puolelta ajatuksesta ja projektista, jotta kaikki saadaan mukaan (esiintyi epävarmuutta)" (Opettajaryhmä)*

*"...on hyvä kysellä suoraan opettajilta löytyykö koululta aikaa, resursseja ja voimavaroja näihin projekteihin. Rehtori ei voi luvata sitä opettajien puolesta." (Opettaja 1)*

Opettajat kokivat, että jos kouluihin oltaisiin oltu aikaisemmin yhteydessä, yhteyttä olisi pidetty pääosin terveystiedon opetuksesta vastaavien opettajien kanssa ja aikataulut olisivat olleet joustavampia, projektista olisi saatu paljon enemmän irti. Siitä olisivat hyötynneet niin oppilaat kuin opettajatkin.

*"... Ajan vähyydestä johtuen emme pystyneet käyttämään kuin pari tuntia per ryhmä tähän projektiin. Muutamalla ryhmällä olisi ollut aineksia tehdä työtä enemmänkin, esim. yksi ryhmä innostui muististrategioihin liittyen kehittämään erilaisia oppimis- ja muistamissääntöjä, loruja ja tapoja... Jos projektil-*

*le olisi ollut enemmän aikaa, näitä olisi voitu kehittää myöhemminkin.”*  
(Opettaja 1)

#### 8.5.2. Yhdistysten työntekijät

Yhdistysten työntekijöitä pyydettiin arvioimaan yhteistyötä yhdistyksen ja koulun välillä sekä yhdistyksen että Muistiliiton välillä. Yhdistysten ja Muistiliiton yhteistyö sai pääosin kiitosta ja positiivista palautetta yhdistysten työntekijöiltä eikä kehittämis ehdotuksia juuri tullut. Hankevetäjän aktiivista roolia ja paikkakunnille menoa arvostettiin yhdistyksissä. Ohjausryhmään kuulumisen koettiin sitouttavan hankkeeseen ja parantavan ymmärrystä hankkeen laajemmasta tarkoituksesta.

*”Jäi hyvä tunnelma ja yhteistyö sujui hyvin. Uudenlaisesta tavasta tehdä työtä keskusliiton kanssa.”* (Työntekijä 1)

*”Hankevetäjä aktiivinen ja tuli paikkakunnalle mielellään.”* (Työntekijä 3)

*”Yhteistyö sujui hyvin. Osallisuus ohjausryhmässä auttoi ymmärtämään paremmin hankkeen sisältöä ja tavoitteita – sitoutti siihen.”* (Työntekijä 1)

Yhdistysten ja koulujen välisestä yhteistyöstä saatiin hiukan ristiriitaistakin viestiä. Toisessa yhdistyksessä koettiin, että yhteistyö ja tieto kulkivat hyvin, toisessa koettiin, että tietoa pitäisi välittää kouluille enemmän ja aikaisemmassa vaiheessa ennen tapahtumaa ja että kommunikaation tulisi olla puolin ja toisin avointa. Kummatkin yhdistykset kuitenkin kokivat, että yhteistyö oli sujuvaa ja tietoa pitäisi välittää myös koulujen terveystiedon opettajille. Opettajien läsnäolo ja mukana oleminen koettiin tärkeäksi opetuksen onnistumisen kannalta.

*”Hyvin kulki tieto ehkä kun alkujaan oli aloitettu hyvin.”* (Työntekijä 1)

*”Pitäisi olla aikaisemmin yhteydessä kouluihin ja OPETTAJIIN, ei vain rehtoriin. Tietoa pitäisi myös antaa kouluille enemmän.”* (Työntekijä 3)

*”Yhteistyö oli mielenkiintoista ja uutta. Koulutyön kiire tietysti näkyy, mutta esim. opettajat kiireestään huolimatta todella hyvin mukana.”* (Työntekijä 1)

*”Olisi hyvä päästä keskustelemaan opettajien kanssa avoimesti ja kunnolla ennen tapahtumia – ei välttämättä tulisi epäselvyyksiä niin paljon. Opettajien apu oli kiitettävää tunneilla, opettajat tunsivat erilaiset ryhmät hieman eri tavoin.”* (Työntekijä 2)

### 8.5.3. Omat havainnot ja arvioinnit yhteistyöstä

Tarkastelen yhteistyötä sekä Muistiliiton ja yhdistysten välisenä että yhdistysten ja koulujen välisenä ilmiönä. Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten välinen yhteistyö on olemassa olevaa toimintaa, mutta hankkeessa toteutettua yhteistyötä ei ole aikaisemmin samassa kontekstissa toteutettu. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen toiminta on edellyttänyt erilaista, uudenlaista yhteistyöotetta yhdistysten kanssa. Yhteistyössä korostui Muistiliiton projektin vetovastuu sekä avoin ja kommunikatiivinen vuorovaikutus yhdistysten toimijoiden kanssa. Muistiliiton ja projektisuunnittelijan vastuu projektin etenemisestä antoi raamit toiminnalle, mutta yhdistystoimijoiden aktiivisuus ja osallisuus vaikuttivat suuresti projektin tavoitteiden saavuttamiseen. Havaintojeni mukaan tavoitteiden saavuttamiseksi yhteistyö oli aktiivista ja avointa sekä siinä pyrittiin yhteisessä ymmärryksessä luomaan uusi toimintamalli nuorten (aivo)terveyden edistämiseen. Koska hanke oli sekä yhdistyksissä että Muistiliitossa pilottiprojektina määräaikainen ja väliaikainen, ja tavallaan irrallaan organisaation vakiintuneesta toiminnasta, oli sen alaisuudessa helpompi tuottaa ja kehittää uutta ja innovatiivista toimintaa. Haasteena oli yhdistysten hankkeelle antamisen taloudellisten voimavarojen ja henkilöresurssien riittävyys. Hankkeen vetäminen ei ollut kenenkään yhdistystoimijan perustehtävä, sillä jokainen heistä oli palkattu johonkin toiseen projektiin.

Oma roolini oli varsin aktiivinen ja olin mielelläni mukana kaikkien pilottikoulujen tapahtumissa yhdessä yhdistystoimijoiden kanssa. Pyrin yhteistyön luomisessa tavoiteohjaukseen, jossa painopiste on vastuun, osallistumisen ja sitoutumisen lisäämisessä. Oma roolini oli myös hankkeen ja tapahtumien koordinoija. Tiiviillä koordinoinnilla pyrin vähentämään riskejä ja välttämään epäonnistumisia.

Yhdistysten olemassa olevat kontaktit kouluihin ja alueen tuntemus auttoivat yhteistyön käynnistymisessä koulujen kanssa. Yhteistyö koulujen kanssa oli yhdistyksille uutta, joten koulun ja sen henkilöstön kanssa toimiminen asetti haasteita tavoitteiden saavuttamiselle. Yhdistykset pyrkivät verkostoitumaan koulujen kanssa niin, että toimintaa voitaisiin jatkossakin toteuttaa. Erityisesti yhteistyö terveystiedon opettajien kanssa mahdollisti hankkeen toteuttamisen uudelleen samoissa kouluissa. Terveystiedon opettajien kiireellinen aikataulu edellyttää yhdistyksiltä hankkeen toteuttamisessa sitä, että materiaalit ja toiminta on pitkälti etukäteen suunniteltua ja ne on helppo viedä osaksi koulujen opetusta. Yhteydenotot kouluihin olisi havaintojeni mukaan pitänyt toteuttaa jo aikaisemmin, jotta opettajille olisi jäänyt aikaa huomioida hankkeen teemat paremmin opetussuunnitelmissa ja opetuksessa.

Laajempi verkostoituminen eri toimijoiden kesken lisää hankkeen arvoa ja välittää sen sanomaa laajemmalle kohderyhmälle. Verkostoitumiseen muiden toimijoiden, kuten muiden järjestöjen, kanssa olisi hankkeen aikana kannattanut panostaa enemmän, jotta toiminnalla oli laajempaa vaikutusta. Hanke huomioitiin mediassa jokaisella paikkakunnalla. Joensuussa Ylen

Radiouutiset haastatteli minua projektisuunnittelijan ominaisuudessa puhelimitse. Kajaanissa minua haastateltiin Radio Kajaukseen. Yhdistyksen työntekijää ja tapahtumiin osallistuneita nuoria haastateltiin Kotikajaani -lehteen ja Kainuun Sanomiin. Hankkeen tarkoituksena oli välittää aiheesta tietoa, ja medianäkyvyys lisäsi tiedonvälitystä. Yhteistyö median kanssa lisäsi hankkeen näkyvyyttä ja toi siihen valtakunnallisen aspektin.

## 9. "OLI JOKU MUISTIHOMMA" - PÄÄTELMÄT

Nuorten tiedon lisäämiseksi tarvitaan ennaltaehkäisevää kehittämistyötä tiiviissä ja avoimessa yhteistyössä koulun ja järjestöjen kanssa sellaisten interventioiden toteuttamiseksi, missä käsitellään nuorille ajankohtaisia ja mielenkiintoisia aiheita, ja joissa nuoret voivat aktiivisesti osallistua toimintaan.

Timmit aivot on siisti juttu -hankkeelle asetetut tavoitteet saavutettiin, ja tiivistäen voidaan todeta, että nuorten tieto lisääntyi ennaltaehkäisevän kehittämistyön tuloksena. Terveiden edistämisen keskuksen Terveys kannattaa - sanoista tekoihin -raportin mukaan kehittämissankkeet koetaan yhtenä merkittävä tekijänä terveyden ja hyvinvoinnin tiedon lisäämisessä. Nuorille suunnattavan ennaltaehkäisevän työn vaikuttavuudesta terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä on saatu samansuuntaisia tuloksia kuin tässä hankkeessa. (Aalto-Kallio, Mikkonen & Reijonen 2006, 4, 44-45; Peltonen & Kannas 2005, 28-29; Lehtinen & Vihava 2006.)

Eniten nuorten tieto lisääntyi liikunnasta, jota käsiteltiin aivojen terveyteen ja hyvinvointiin sekä muistiin vaikuttavana tekijänä. Liikunnalla on yhteyttä aivojen hyvinvointiin ja sitä kautta koulumenestykseen (Halttunen 2007, 6). Sanoma oli erilainen ja yllättäväkin, jolloin lähestymistapaan liittyy virittävä vaikutus, jossa tietoisuusprosessi viriää ja tieto lisääntyy (Soikkeli 2002, 27). Virittävän opetuksen ja valistuksen hyödyllisyydestä tiedon lisäämisessä on saatu kokemuksia muun muassa Kuntoutussäätiön Prevent -opiskellen ammattiin hankkeessa, jossa kehiteltiin virittäviä opetusmenetelmiä, joissa opiskelijoiden aikaisempi tieto- ja kokemustausta otetaan huomioon ja jotka aktivoivat opiskelijoiden yksilöllisiä aikaisempia tietoja asiasta. Aiemman tietopohjan aktivoiminen tarjoaa myös mahdollisuuden yhdistää se uuteen opittavaan asiaan (Kallio 2000). Toiseksi eniten nuorten tieto lisääntyi aivot, muisti ja muististrategiat -aihekokonaisuudesta, joka on nuorille uusi ja ajankohtainen aihealue, ja jossa myös korostui virittävän valistuksen periaatteet. Eniten nuoret kokivat oppineensa päihteistä ja niiden vaikutuksista aivoihin. Päihteet ovat yläkouluikäisille ajankohtainen aihe, sillä muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007 -raportin mukaan niiden käytön aloittaminen tai kokeilu liittyy tavallisesti kyseiseen ikään (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 23-24).

Nuorten tieto ennen hanketta oli jo kohtalaisen hyvä. He korostivat sitä, että aivoista tulisi pitää hyvää huolta. Nuoret ymmärsivät aivojen terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen oman elämänsä ja tulevaisuutensa kannalta. Nuoret olivat myös tietoisia siitä, että heidän tulisi nukkua enemmän, syödä terveellisemmin ja monipuolisemmin sekä liikkua enemmän. Terveiden edistämisen teorioiden mukaan tietoisuus siitä, miten elintavat vaikuttavat omaan tulevaisuuteen, edellyttää terveystajun, joka sisältää terveystiedon ja terveyden lukutaidon, muodostumista ja sitä, että yksilö saavuttaa sellaiset tiedot ja taidot, että ihminen voi toimia oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi muuttamalla elämäntyyliään (Puuronen 2006, 15-16; Savola&Koskinen-Ollonqvist 2005, 84-85). Nuoret myös ymmärsivät, ettei pelkkä tiedon

saaminen riitä muuttamaan käyttäytymistä. Tieto kuitenkin vaikuttaa ja että tiedon lisääntyminen parantaa vaikutusmahdollisuuksia omaan elämään, kuten terveyteen ja opintomenestykseen. Peltosen ja Kannaksen (2005, 28-29) mukaan nuorten terveysosaamisen lisäämiseksi tarvitaan ennaltaehkäisevää ja terveyden edistämiseen tähtäävää työtä, joilla voi samanaikaisesti olla myös positiivisia vaikutuksia nuorten oppimistuloksiin.

Nuorten tiedon lisääntymiseen vaikuttivat interventioissa useat eri seikat. Interventioiden aiheet olivat nuorten mielestä kiinnostavia sekä ajankohtaisia ja tapahtumissa esiteltiin konkreettisia, käytännönläheisiä esimerkkejä sekä nuorille jo tuttuja aiheita, mutta eri näkökulmista esitettyinä. Interventiot noudattivat kognitiivisen oppimiskäsityksen periaatteita, joiden mukaan oppimismotivaatio vahvistuu kun oppija havaitsee aikaisempien tietojensa olevan riittämättömiä tai erilaisia kuin uusi tieto (Opetushallitus 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 18-20; Peltonen&Kannas 2005, 28-29). Nuorten mukaan viestin perillemenoon vaikuttivat suuresti viestin sisältö ja viestin viejä. Nuoret kokivat, että tapahtumien järjestäjiin oli helppo samaistua ja heitä oli helppo kuunnella, ja heidän antamaansa tietoon pystyi luottamaan, minkä vuoksi asiatkin tuntuivat mielenkiintoisimmilta ja uuden oppimiseen oli helpompi motivoitua. Muun muassa terveyden edistämisen viestintäteoriassa (Savola&Koskinen&Ollonqvist 2005, 56) korostuu viestien tuottamisen luotettavuus, joka on mahdollistavana tekijänä uuden tiedon omaksumisessa.

Interventioissa eri aihekokonaisuuksia käsiteltiin faktatiedon pohjalta. Tiedon välittäjän vastuulla on antaa nuorille sellaista tietoa, joka perustuu tosiasioihin ja on hyvin perusteltua (Tossavainen 1993, 13-14). Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemässä ehkäisevän päihdetyön hankkeen (EPT) seurantatutkimuksessa todetaan, että suurin osa nuorista pitää erittäin tai vähintään melko tehokkaana keinona päihteiden käytön vähentämisessä ja ehkäisyssä totuudenmukaisen asiatiedon jakamista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008 EPT). Interventioissa oppilaat nähtiin kognitiivisen oppimisenäkömyksen mukaisesti aktiivisina ja kriittisinä tiedon käsittelijöinä ja niissä pyrittiin herättämään nuorten tietoisuus virittävän valistuksen keinoin. Soikkelin (2002) mukaan virittävässä valistuksessa keskeistä on tietoisuuden lisääminen ja tätä kautta lisääntynyt ymmärrys. Nuorten kiinnostusta hankkeen aiheisiin lisäsi niiden merkityksen korostaminen arkipäiväisessä elämässä ja lähitulevaisuuteen vaikuttavina tekijöinä, kuten koulumenestyksessä. Peltosen ja Kannaksen (2005, 28-29) mukaan ennaltaehkäisevillä, terveyden edistämiseen tähtäävillä voimavarakeskeisillä toimilla parannetaan nuorten vireyttä ja osallisuutta, jotka myötävaikuttavat oppimistuloksiin.

Interventioissa hankkeen tärkeintä antia olivat ryhmätyöt, joiden aikana nuoret kokivat oppineensa eniten uutta ja saaneensa eniten tietoa. Ryhmätyöissä merkityksellisintä oli yhdessä ja vuorovaikutuksessa oppiminen. Aikaisemmissa nuorten hankkeissa, kuten Terveys ry:n Nuorilta Nuorille 2006 -hankkeessa on todettu, että vuorovaikutukselliset ja nuorista lähtevät menetelmät ja keinot on useissa yhteyksissä todettu tehokkaammiksi kuin perinteiset opetusme-

netelmät (Terveys ry 2006 Nuorilta nuorille -hanke). Ryhmätöiden aikana oppilaat perustelivat omia mielipiteitään ja pohtivat hankkeen teemoja tarkemmin, minkä seurauksena tieto aiheista lisääntyi. Ryhmätöissä korostui Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2004, 18-19) ja useissa osallistumista tukevissa hankkeissa (Terveys ry:n Nuorilta nuorille 2006 -hanke ja Innostu! Innosta! 2007-2010 -hanke sekä Kuntoutussäätiön Opi Oppimaan 2006-2010 -hanke) mainittu yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallisuuden lisääntyminen, jolloin nuorten vaikutusmahdollisuudet kasvavat ja todennäköisesti kiinnostus ja motivaatio aiheeseen kasvavat myös. Ennaltaehkäisevässä työssä opetuksellisten ja osallistumista tukevien menetelmien, sosiaalista ja vuorovaikutuksellisista puolta korostavien mallien on aikaisemminkin todettu olevan tehokkain menetelmä oppimisessa ja tiedon lisäämisessä (Kannas 2009; Leimio-Reijonen 2007, 6-9; Tossavainen 1993, 16-35). Myös Lähteenmaan ja Vironkankaan (2006) mukaan toiminnalliset ja oppilaskeskeiset menetelmät, kuten ryhmätyöskentely, tukevat tiedon omaksumista ja niissä tulisi huomioida nuorten omat odotukset, toiveet ja arvot.

Toisena tavoitteena oli lisätä hankkeen teemat koulujen terveystiedon opetukseen, mikä toteutui pilottikoulujen osalta. Hankkeessa tuotetut materiaalit ovat pilottikoulujen käytössä ja niissä on tehty suunnitelmia aiheiden käsittelemiseksi myös tulevaisuudessa. Aivojen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ei ole aikaisemmin käsitelty yläkouluissa ja niitä käsitellään satunnaisesti riippuen terveystiedon opettajan erityisasiantuntemuksesta. Keskeisimmät vaikutusmekanismit teemojen saamiseksi osaksi koulujen terveystiedon opetusta olivat yhdistysten ja koulujen välinen tiivis yhteistyö ja verkostoituminen, aiheen tärkeys ja ajankohtaisuus nuorille ja se, että interventiot ja materiaalit olivat selkeästi suunniteltu nuoria varten.

Koulu oppimisympäristönä ja koulujen terveystiedon opetus oli hankkeelle merkityksellinen konteksti, sillä koulun terveystiedon opetuksessa ja terveystiedon opetuksessa tavoitetaan suuri määrä oppilaita tasa-arvoisuus ja sosioekonomiset terveyserot huomioiden. Terveystiedon edistämisen keskuksen mukaan hyvä terveys ja koulussa viihtyminen edistää oppilaiden oppimistuloksia ja terveys on elinikäinen prosessi, jossa oppiminen ja tietoisuuden kasvu ovat yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin (Savola 2006, 11; Tuominen ym. 2005, 17, 20). Hankkeen toteuttaminen terveyttä edistävän viestinnän teematapahtumana mahdollisti aiheiden käsittelemisen myös koulutyön ulkopuolella, kuten nuorisotilalla, minkä oppilaat kokivat tärkeänä tekijänä tiedon omaksumisessa.

Nuoret, opettajat ja yhdistysten työntekijät arvioivat, että tapahtumien ja materiaalien kohdentuminen erityisesti nuorille oli merkityksellistä tiedon lisääntymisen suhteen. Myös kuntoutussäätiön Opi Oppimaan -hankkeen mukaan oppimisessa ja tiedon lisääntymisessä yksi keskeisimpiä tekijöitä on opetusmateriaalien suunnitteleminen kohderyhmää ajatellen (Kuntoutussäätiö Opi Oppimaan 2006-2010 -hanke). Interventiot ja niissä käytetyt materiaalit olivat selkeästi suunniteltu nuorille, jotta niiden ymmärtäminen ja niiden sisältämän tiedon soveltaminen olisi nuorille helpompaa. Hyvin suunnattu viestintä ja terveystiedon opetus korostaa

nuoren omaa aktiivista otetta ja halua oppia sekä luo mahdollisuudet jäsentyneelle tiedonkäsitteilylle, joka tukee oppimista ja uuden tiedon omaksumista (Opetushallitus 2004; Peltonen & Kannas 2005, 28-29). Se, että materiaalit olivat selkeästi suunnattuja nuorille, mahdollistaa niiden käyttämisen kouluissa myös jatkossa sekä tapahtumien toteuttamisen muissa kouluissa.

Ilman yhteistyötä tapahtumia ei olisi toteutettu ja yhteistyö mahdollisti uusien, tärkeiden aiheiden tuomisen uudella tavalla osaksi koulujen arkea. Möttösen ja Niemelän (2005) mukaan yhteistyöllä voidaan saavuttaa jotain sellaista, jota ei kukaan toimija yksin pystyisi tuottamaan. Aivoterveysteen liittyvät aiheet huomioidaan normaalissa terveystiedon opetuksessa niin sanotulla läpivalaisuperiaatteella, mutta järjestöjen tuottama spesifi tieto ja asiantuntemus antavat eväitä sekä oppilaille että opettajille. Seppänen-Järvelän ja Karjalaisen (2006, 251-256) mukaan tarvitaan sektorirajoja ylittävää asiantuntijuutta, jotta resurssien tiukentamisessa ongelmia kohtaavat ihmiset saavat tarvitsemansa tiedon ja avun. Myös muissa hankkeissa järjestöjen tuottama asiantuntemus on nostettu keskeiseen asemaan nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Salminen 2009, 30). Järjestöjen vaikuttamisroolin ja yhteistyön merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi korostavat myös Terveystiedon edistämisen barometriin 2008 tulleet vastaukset niin kuntapäätäjiltä kuin terveysjohtajiltakin (Parviainen ym. 2008, 54-55). Yhdistykset ja Muistiliitto sekä niiden asiantuntemus ovat jatkossakin tervetulleita kouluihin. Hankkeen edetessä ja toiminnan jalkauttamisen jälkeen aiheet on nostettu terveystiedon opetukseen myös muutamassa muussa yläkoulussa ja erilaisissa tapahtumissa.

Yhteistyössä merkityksellisintä oli toimijoiden välinen avoin vuorovaikutus ja yhteisen ymmärryksen saavuttaminen sekä jatkuva yhteydenpito. Yhteiseen tavoitteeseen pääseminen edellyttää yhdessä tekemistä niin, että kaikki toimijat ovat sitoutuneet toimintaan ja yhteisiin päämääriin (Vartiainen 2006, 153-154). Seppänen-Järvelän ja Karjalaisen (2006, 251-256) sekä Vertion (2003, 108) mukaan yhteistyössä ja verkostossa toimiminen kehittää uusia voimavaroja ja tuottavaa yhteistyötä, joka niukentuvien resurssien koulumaailmassa luo uusia mahdollisuuksia tuoda tärkeät asiat opetukseen ja keskusteluun. Myös Erikssonin ja Arnkilin (2005, 40) mukaan verkostomaisella ja voimavarakeskeisellä yhteistyöllä koetetaan ihmisiä, ideoita ja resursseja yhdistelemällä saada aikaan yhteistyömuotoja, jotka ovat tehokkaampia kuin yksin toimittaessa. Kouluissa yhteyttä tulisi ottaa sekä rehtoreihin että terveystiedon opettajiin ja vähintään puoli vuotta ennen suunniteltuja tapahtumia, jotta hankkeelle jäisi riittävästi aikaa, eikä aiheita käsiteltäisi lukuvuonna kahta kertaa. Koulun henkilökunnan, erityisesti terveystiedon opettajien, läsnäolo tapahtumissa koettiin merkitykselliseksi, jotta viestit tavoiteltaisivat myös opettajat. Osallistuminen osoittaa myös sitoutumista hankkeeseen ja antaa nuorille kuvan siitä, että opettajat kokevat aiheet merkityksellisiksi. Yhteistyössä ja sen onnistumisessa korostuivat yhdistysten ja liiton aktiivinen rooli tapahtumien toteuttamisessa sekä projektin vetäminen. Ne edellyttivät projektiin kuuluvan verkoston moniammatillisuuden ja asiantuntijuuden laaja-alaista hyödyntämistä (Ruuska 2005, 118).



Hankkeen tulosten levittämiseksi verkostoituminen muihin toimijoihin oli tärkeää. Verkostoituminen muiden toimijoiden ja median kanssa lisäsi hankkeen näkyvyyttä ja tulosten levittämistä laajemmalle kohderyhmälle. Medianäkyvyyden takia myös muiden kuin hankkeeseen osallistuvien ihmisten tieto mahdollisesti lisääntyi, sillä tapahtumista tiedotettiin sanomalehdissä ja paikallisilla radiokanavilla. Mediaviestintään ei liittynyt mainostamista eikä kaupallisuutta ja siinä pyrittiin lisäämään terveysviestinnän suuntaviivojen mukaisesti kansalaisten yleistä terveystietoisuutta ja terveyttä edistäviä valintoja (Terveiden edistämisen keskus 2005, 4).

Kolmantena tavoitteena oli terveyden edistämisen juurruttaminen Muistiliiton ja jäsenyhdistysten toimintaan ja sen tarkasteleminen, ovatko nuoret toiminnassa mukana. Terveiden edistäminen sekä erityisesti aivojen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on juurtunut hankkeessa mukana olleiden pilottiyhdistysten toimintaan, mutta eivät vielä kaikkien 46 jäsenyhdistysten toimintaan. Merkityksellisintä juurruttamisessa olivat tiivis yhteistyö Muistiliiton ja yhdistysten välillä, verkostoituminen sekä projektinhallinta. Möttösen ja Niemelän (2005, 164-166) mukaan kehittämistyön tuloksina saatavat hyödyt eivät toteudu itsestään ja niiden levittämiseen ja juurruttamiseen tarvitaan muidenkin toimijoiden resursseja sekä yhteistyötä ja verkostoitumista.

Avoin kommunikaatio ja vuorovaikutus sekä tiivis yhteydenpito yhdistysten ja hankkeen vetäjän kesken mahdollistivat yhteisen oppimisen ja ymmärryksen sekä yhteiseen tavoitteeseen pyrkimisen. Projekti- ja verkostokirjallisuuden (Seikkula&Arnkil 2005, Seppänen-Järvelä 1999 ja Ruuska 2005) mukaan yhteisymmärryksen saavuttaminen on mahdollista vain, jos kaikki osapuolet ovat sitoutuneet toimintaan ja suuntaavat toimintansa yhteiseen, samaan päämäärään. Yhteisymmärryksen syntymisen edellytyksenä on avoin, dialoginen vuorovaikutus. Yhteistyö yhdistysten ja liiton välillä nuorten aivojen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi oli uudenlaista ja sen myötä kasvoi toimijoiden osaaminen ja innovatiivisen toiminnan kehittäminen, jotka vaikuttavat myönteisesti terveyden edistämisen juurtumiseen yhdistysten toiminnassa (Tuominen ym. 2004, 16-18).

Toinen tärkeä seikka juurruttamisessa oli hyvin suunniteltu ja organisoitu projektityö, jossa korostui projektien hallinta ja johtaminen. Tarkat suunnitelmat ja dokumentoinnit vastuunjaosta mahdollistivat yhteisen tavoitteen saavuttamisen ja hankkeen aikana tapahtuviin muutostilanteisiin ennakoinnin ja sopeutumisen. Projekti kirjallisuuden (Möttönen & Niemelä 2005, Ruuska 2005 ja Lööw 2002) mukaan vastuunjaosta sopiminen, dokumentointi sekä projektin prosessikuvaukset antavat paremmat mahdollisuudet vastata hankkeen aikana tapahtuviin muutoksiin. Hyvällä koordinoinnilla riskejä ja epäonnistumisia voidaan välttää.

Pilottiyhdistyksissä aiheita käsitellään jatkossa sekä niitä sovelletaan myös muille kohderyhmille. Pikku hiljaa tieto on levinnyt myös muihin jäsenyhdistyksiin ja jotkut niistä ovat toteuttaneet tapahtumia myös omilla alueillaan yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Terveiden

edistäminen mainitaan suurimmassa osassa yhdistysten toimintasuunnitelmia. Muistiliiton internet-sivujen keskustelupalstalla jäsenyhdistykset ovat vaihtaneet kokemuksiaan nuorille suunnatuista tapahtumista, teemoja on käsitelty Muisti-lehdessä sekä Muistiliiton ja jäsenyhdistysten järjestämässä koulutuksissa ja tapahtumissa. Timmit aivot on siisti juttu -hanke ennaltaehkäisevänä toimintana pääsi esille maaliskuussa 2009 pitämässäni suullisessa esityksessä Alzheimer Disease Internationalin, maailman Alzheimer-järjestöjen kattojärjestön, konferenssissa Singaporessa.

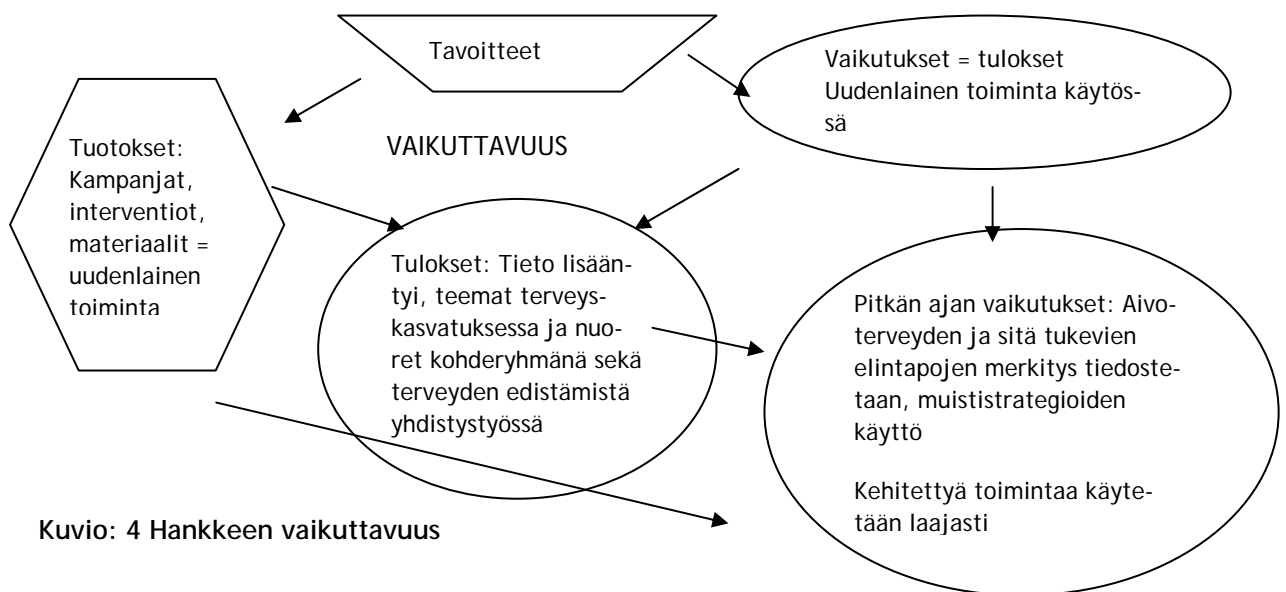
Nuoret ovat mukana pilottiyhdistysten toiminnassa ja myös muissa yhdistyksissä, jotka ovat toteuttaneet Timmit aivot -tapahtumia. Nuorille suunnattua toimintaa kehitetään tällä hetkellä useassa yhdistyksessä. Projektin alaisuudessa on projektikirjallisuuden mukaan helpompi tuottaa ja kehittää uutta sekä innovatiivista toimintaa. Uudenlainen toimintamuoto, uusi kohderyhmä ja yhteistyössä toimiminen lisäävät myös toimijoiden osaamista ja oppimista (Suominen ym. 2007, 42-43). Pilottiyhdistykset kokivat, että nuorille suunnattu aivojen terveyteen ja hyvinvointiin tähtäävä ennaltaehkäisevä työ on tärkeää sen vaikuttavuuden ja teemojen ajankohtaisuuden vuoksi. Yhdistykset myös korostivat nuorten elintapavalintojen merkitystä muistiin vaikuttavina tekijöinä ja muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. Muistisairauksien ennaltaehkäisyssä elintapavalintojen merkitystä sairauden riskien hallinnassa ei voi olla korostamatta (Kivipelto ym. 2005).

Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa kehitettyä toimintaa voidaan tulevaisuudessa toteuttaa muissa yläkouluissa ja sovellettuna myös alakouluissa ja ammattioppilaitoksissa. Vanhemmat ja kodit tulisi kuitenkin ottaa voimakkaammin mukaan nuoriin kohdistuvassa ennaltaehkäisevässä työssä. Järjestöjen rooli hankkeen asiantuntijana oli merkittävä, mutta hankkeen tuotoksina syntyneitä toimintatapoja ja materiaaleja voidaan käyttää myös ilman Muistiliittoa ja sen jäsenyhdistyksiä. Timmit aivot on siisti juttu -hanketta kehitetään, arvioidaan ja mallinnetaan edelleen. Muistiliitto tulee ehdottamaan hanketta, sen työmenetelmiä ja toimintatapoja osaksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Hyviä käytäntöjä, jolloin niiden siirrettävyys ja käyttöönotto helpottuvat.

## 10. MITÄ SITTEN JOS TIETO LISÄÄNTYY? - POHDINTAA

Hankkeen tuloksissa todettiin, että nuorten tieto lisääntyi hankkeen aikana. Tiedon lisääntymiseen ovat vaikuttaneet varmasti myös monet muut tekijät, kuten terveyden edistämisen hankkeille on tyypillistä. Tiedon lisääntymisen lisäksi on tärkeää tarkastella, onko hankkeella ollut muita vaikutuksia ja millaisia ne ovat.

Hankkeen tuotokset ovat kampanjat ja interventiot sekä kehitetty uudenlainen toiminta. Jos tavoitteet saavutetaan, on mahdollisuus saavuttaa myös tuloksia, jotka eivät suoraan siirrettävissä toiseen aikaan ja paikkaan. Hankkeen tuloksia ovat tiedon lisääntyminen, hankkeen sisältämien teemojen oleminen koulujen terveystieteiden ja terveyden edistämisen juurtuminen Muistiliiton ja yhdistysten toimintaan. Vaikutuksia saavutetaan interventioiden ja tapahtumien toteuttamisen jälkeen. Vaikutuksiakaan ei voida sinällään siirtää toiseen aikaan eikä paikkaan, vaan niitä pohdittaessa tulee huomioida kontekstuaalisuus. Tulokset ovat samalla myös vaikutuksia. Vaikutuksena on myös se, että uudenlainen toiminta on käytössä pilottikouluissa ja -yhdistyksissä. Vaikuttavuutta voidaan saavuttaa tarkastelemalla hankkeen välittömiä vaikutuksia ja pitkän ajan vaikutuksia. Pitkän ajan vaikutuksia hankkeen avulla voidaan saavuttaa kun interventioihin osallistuneet nuoret huomioivat aivojen terveyden ja hyvinvoinnin tulevaisuuteensa vaikuttavina tekijöinä ja tekevät niitä tukevia elintapavalintoja ja muististrategioita käytetään koulussa menestymisen tueksi. Kun vaikutukset suhteutetaan laajempaan toimintakenttään ja pidemmälle aikavälille, voidaan pohtia hankkeen vaikuttavuutta. Vaikuttavuudeksi voidaan lukea se, että nuorten aivojen terveys ja hyvinvointi ja niiden merkitys tulevaisuuteen vaikuttavana tekijänä tiedostetaan laajemmin ja omilla elintapavalinnoilla osataan niihin vaikuttaa. Vaikuttavuutta on myös se, että nuorten aivoterveys ja koulumenestys ovat parempia.



Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen vaikuttavuutta arvioitaessa tulee huomioida yleiset terveyden edistämiseen liittyvät teoriat ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Perinteiset terveyden edistämisen ohjelmia on pitkään ohjannut malli, jonka mukaan ihmisen tietojen saanti johtaa asenteiden tarkistamiseen ja edelleen terveyttä edistävään käyttäytymiseen eli niin sanottu tieto-asenne-käyttäytyminen -malli. Nykyiset teoriat, etenkin sosiaalipsykologiset, kumoavat teorian oletuksen asenteiden ja käyttäytymisen yhteyksien osalta. Terveyskasvatusohjelmissa on näkynyt myös tunteisiin vetoavia lähestymistapoja, joiden tarkoituksena ovat olleet nuorten itsetuntoon vaikuttaminen sekä sosiaalisen vaikuttamisen lähestymistavat, joissa on korostunut muun muassa sosiaalisten taitojen opetteleminen ja sosiaalisten paineiden vastustaminen. Opetukselliset menetelmät ja sosiaalista puolta korostavat mallit ennaltaehkäisevässä työssä on todettu tehokkaammiksi nuoriin vaikuttaviksi terveystervetymisen menetelmiksi. Tietoa jakamalla, sosiaalista vaikuttamista soveltavilla sekä vuorovaikutusta korostavilla menetelmillä on saavutettu vaikutuksia muun muassa nuorten tupakoinnin ja päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä. (Tossavainen 1993, 16-35; Vertio 2003, 99-100.)

Pelkkä tiedon lisääminen ei riitä vaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä pyritään myös kohti asenteiden ja käyttäytymisen muutosta. Vaikka Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa ei pyritä selvittämään kohderyhmän käyttäytymisen muutosta, sen teoreettisen mallin tarkastelu on tärkeää. Terveyden edistämisen sosiaalis-kognitiivinen teoria tarkastelee psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen. Teorian mukaan yksilö, hänen käyttäytymisensä ja ympäristö ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa, mikä vaikuttaa tulevaan käyttäytymiseen. Muutos yhdessä käyttäytymisen osa-alueessa vaikuttaa kaikkiin osa-alueisiin. Käyttäytymisen muuttamisen mallissa on keskeistä edistää ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat käyttäytymisen muutokseen. (Savola&Koskinen-Ollongvist 2005, 52.)

Yksi käytetyimmistä terveyden edistämiseen liittyvistä behavioristisista teorioista on suunnitellun käyttäytymisen ja perustellun toiminnan teoria. Niiden mukaan ihminen tekee omaa käyttäytymistään koskevat päätökset perusteltujen asenteiden perusteella. Asenteeseen vaikuttavat käyttäytymisuskomukset ja niiden arvottaminen. Käyttäytymisuskomuksilla tarkoitetaan uskomusta käyttäytymisen yhteyksistä tiettyyn tulokseen. Uskomukset ja niiden arvottaminen syntyvät muun muassa kokemuksen ja tiedon saamisen myötä. Arvottamiseen ja uskomuksiin vaikuttavat sosiaaliset normit, joiden uskotaan vaikuttavan yksilön käyttäytymiseen ja uskoon että he voivat muuttaa omaa käyttäytymistään. (Macdonald 2005, 38.)

Suurin hyöty on todettu saatavan sellaisista malleista, jotka yhdistelevät monia teorioita ja malleja, ja jotka näkevät ihmisen kokonaisvaltaisesti fyysispsykkissosiaalisena subjektina, joka vaikuttaa aktiivisesti omaan toimintaansa ja joka on aina jossakin vuorovaikutussuhteessa toisiin. Nuoriin kohdistuvan toiminnan kohdalla on tärkeää ottaa huomioon myös nuorten odotukset, toiveet ja arvot. Vasta sitten terveystervetymisistä ja tiedoista voi muodostua asenteita. Vuorovaikutuksellinen näkökulma kaikessa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä

johtaa parempiin tuloksiin kuin yksisuuntainen viestintä. Voidaan kuitenkin todeta, että annettava informaatio muuttaa nuorten terveysuskomuksia jos siinä on huomioitu vuorovaikutuksellinen näkökulma sekä nuorten omat arvot. Jotta tieto muuttaisi myös käyttäytymistä, edellyttää se nuoren ymmärrystä asiasta ja omasta elämänhallinnastaan. Myös persoonallisuus sekä sosiaaliset että normatiiviset odotukset vaikuttavat siihen, johtaako tiedon saaminen ja asenteiden muutos aikomukseen muuttaa myös käyttäytymistä terveellisempään suuntaan tai olla muuttamatta sitä epäterveellisempään suuntaan. (Tossavainen 1993, 55-61.)

Merkittävää on kuitenkin se, että nuorille uudessa ja ehkä tuntemattomassakin aihekokonaisuudessa aivoista, muistista ja muististrategioista tiedon lisääntyminen oli suurempaa kuin tutummissa aiheissa. Tämän perusteella voidaan päätellä, että nuorten tieto kyseisestä aiheesta lisääntyi juuri interventioiden seurauksena. Toki nuoret ovat voineet tutkiskella aiheita tapahtumien jälkeen ja niiden rohkaisemina, jolloin tietoisuus ja kiinnostus asioihin ovat virinneet. Nuorten omien arvioiden mukaan tiedon lisääntyminen ja uusien asioiden oppiminen oli merkittävää kun heiltä suoraan siitä kysyttiin.

Nuoret kokivat merkityksellisimmiksi asioiksi tiedon luotettavuuden ja sen, miten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista kerrotaan. Koulut ja järjestöt tuottavat asiantuntijuutta ja luotettavaa tietoa, mutta tietoa saadaan monesta eri paikasta. Tiedon määrä on myös valtava, ja joudumme suodattamaan sieltä olennaisimmat, omaan elämäämme vaikuttavat asiat. Millä voimme varmistaa, että nuorten saama tieto on aina totta ja faktaa? Miten opetamme nuorille tiedon suodattamisen ja soveltamisen? Ehkä meidän tulisi välittää nuorille kriittisyyttä ja tiedon kyseenalaistamista, jotta heillä olisi paremmat mahdollisuudet tehdä itse omia elintapoja koskevia valintoja ja soveltaa hankkimaansa tietoa.

Myös ryhmätyöt koettiin merkityksellisiksi niiden osallistumista tukevan puolensa takia. Nuoria tulisi tukea osallistumaan ja siten vaikuttamaan omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Osallisuuden olisi oltava tärkeämmässä roolissa nuorten ennaltaehkäisyyn tähtäävissä hankkeissa. Hyvänä esimerkkinä osallisuutta tukevasta hankkeesta on Terveys ry:n Osallistu! Osallista! -hanke, joka on menetelmällisesti mukana Muistiliiton hakemassa uudessa Mä ja mun aivot nyt - miten huomenna? -ennaltaehkäisyhankkeessa, joka tulee keskittymään erityisesti nuorten ymmärryksen lisäämiseen ja osallisuuden merkitysten korostamiseen.

Aivoterveysteen ja muistiin liittyviä teemoja tulisi käsitellä yläkouluissa nuorten terveystottumusten muuttamiseksi, mutta keinot ja menetelmät niiden käsittelemiseksi tulisivat olla tulevan kehittämistyön kohteena. Menetelmien tulisi tukea osallisuutta sekä nuorten omia arvoja ja valintoja. Opettajien työn tueksi olisi hyvä luoda uudenlaista, aktivoivaa ja osallistumista tukevaa opetusmateriaalia aivojen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Erityisesti muististrategioiden huomioiminen terveyskasvatuksessa parantaa nuorten mahdollisuuksia kehittyä ja menestyä opinnoissa. Muististrategioiden tulisi olla osana aivojen terveys ja hyvinvointiteemaa siinä mittakaavassa, että jokaisella terveystiedosta vastaavalla opettajalla olisi

yhtäläiset mahdollisuudet omata nämä tiedot ja välittää niitä oppilaille. Mielenterveyteen liittyvät teemat on saatu nostettua terveystieto-oppiaineeseen vasta lähiaikoina. Mielenterveyteen liittyvien teemojen ja niiden yhteyttä muistiin ja aivojen hyvinvointiin tulisi käsitellä kouluissa enemmän. Usein oppimisvaikeuksien ja koulussa pärjäämättömyyden taustalla voi olla mielenterveydellisiä häiriöitä, jotka voivat johtaa myös päihteiden käyttöön ja muihin aivoille epäsuotuisiin elintapoihin. Tällöin voi muodostua kierre, josta nuori ei yksin pääse ulos vaan tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä ja avointa keskustelua tilanteen selvittämiseksi.

Nuorten aivojen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan myös muita kuin koulujen ja kolmannen sektorin toimijoita. Mukaan työhön tarvitaan myös nuorten vanhemmat nuorten omaa roolia unohtamatta. Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa kotien ja vanhempien rooli nuorten terveystottumusten muuttamisessa jäi vähäiseksi, vaikka sillä on todettu olevan suurin vaikutus nuorten elämäntapoihin (Terveyden edistämisen keskus 2005, 14). Vanhempien, nuorten, koulujen ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyötä tulisi kehittää nuorten terveellisten elämäntapojen omaksumisen tueksi. Muistiliiton hakemassa Mä ja mun aivot nyt - miten huomenna? -hankkeessa pyritään laajamittaisella yhteistyöllä ja Suomen Vanhempainliiton asiantuntemuksen avustuksella lähestymään nuorten vanhempia ja tukemaan heidän osallisuuttaan nuorten terveystottumusten valinnoissa.

Nuoria on mukana monen Muistiliiton yhdistyksen toiminnassa. Toiset järjestävät tapahtumia erikseen nuorille, toisissa nuoret, vanhemmat ja isovanhemmat kohdataan yhdessä. Muistisairauksiin liittyvän stigman ja häpeän poistamisen vuoksi nuoria tulisi houkutella aktiivisemmin mukaan muistin parissa tehtävään toimintaan. Nuorten tietotasossa muistiasioista ja muistin sairauksiin liittyvistä teemoista on parantamisen varaa ja tarvitaankin uusia, innovatiivisia yhteistyökampanjoita tiedon lisäämiseksi ja ennakoluulojen poistamiseksi. Muistiliiton nimenmuutos (entinen Alzheimer-keskusliitto ry) liittyy osittain tähän tehtävään. Muistiliiton uuden nimen myötä ennaltaehkäisyyn ja aivojen terveyden sekä hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteet ovat selkeämmin nostettavissa toiminnan keskiöön. Alzheimerin tautiin ja demensiaan liittyvän häpeän takia niin nuorten kuin ikääntyneidenkin on helpompi lähestyä Muistiliittoa sen neutraalimman nimensä puolesta.

## LÄHTEET

- Aalto-Kallio, M., Mikkonen, N. & Reijonen, M. 2006. Terveys kannattaa - sanoista tekoihin. Terveiden edistämisen aluekierros 2006, arviointiraportti. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2007.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Tampere: Painotyö Juvanes Print.
- Eriksson, E. & Arnkil, T. E. 2005. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Oppaita 60. Helsinki: Stakes 2005.
- FinSoc 2001. Arviointi sosiaalipalveluissa. Katsaus arvioinnin peruskysymyksiin. Stakes, FinSoc Työpapereita 3/2001. Helsinki.
- Halttunen, P. 2007. Koulumenestyksen, terveystäytymisen ja liikuntaharrastusten vertailu peruskoulun yhdeksänsien liikuntaluokkien ja tavallisten luokkien välillä. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2001. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Holopainen, P., Manner, M. & Niiranen, I. 1988. Terveyskasvatus. Sairaanhoidajien koulutussäätiön julkaisu. Juva: WSOY.
- Hyttinen, Nina K. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Sininauhaliitto, Arvi-projekti.
- Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Vantaa: Dark Oy.
- Jokinen, K. & Malin, M-L. 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa Malin, M-L. 2000. Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy.
- Julkunen, I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) 2005. Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet. FinSoc Työpapereita 3/2005. Helsinki: Stakes.
- Kallio, E-L. 2000. Kun oppiminen on vaikeaa... Prevent - opiskellen ammattiin -projekti 1998-2000. Kuntoutussäätiö ja Helsingin kaupunki, Opetusvirasto. Luettu 25.4.2009. Saatavissa: [http://www.kuntoutussaatio.fi/julkaisut/vk\\_yksilollisyys.html](http://www.kuntoutussaatio.fi/julkaisut/vk_yksilollisyys.html)
- Kankaanpää, R., Lahti, S., Manninen, M. & Puska, P. Makeisten ja virvoitusjuomien myynti perusopetuksen 7.-9.-luokkien kouluissa. Suomen hammaslääkärilehti 8/2007.
- Kannas, L. 2009. Mitä terveystutkimukselle kuuluu tänään - meillä ja muualla. Väestön terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena 3.2.2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luentomateriaali.
- Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystäytymisen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2. Jyväskylä: Domus-Offset Oy.
- Karjalainen, V. 1996. Verkoston lupaus. Tutkimus aikuisasiakkaan palveluverkoston rakentamisesta. Stakes: tutkimus 68. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kautiainen, S. 2008. Nuorten ylipaino ja lihavuus. Suomen Lääkärilehti 41/2008. Vsk 63.
- Kirjonen 2006. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2007. Kehittämistyön risteyskysymyksiä. Stakes. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.

Kivipelto, M., Ngandu, T., Fratiglioni, L., Viitanen, M., Kåreholt, I., Winblad, B., Helkala, E-L., Tuomilehto, J., Soininen, H. & Nissinen, A. 2005. Obesity and vascular risk factors at mid-life and the risk of dementia and Alzheimer disease. *Archives of Neurology* 2005; 62:1556-1560.

Koskinen - Ollonqvist, P., Pelto-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. (toim.) 2005. Näkökulmia vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 4/2005. Helsinki: Oy Trio-Offset Ab.

Kuntoutussäätiö. 2009. Opi Oppimaan 2006-2010 -hanke. Luettu 20.4.2009. Saatavissa: <http://www.opioppimaan.fi>

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lehtinen, J. & Vihava, L. 2006. Päihdevalistusta järjellä ja tunteella. Vapaapudotus 2005 arviointi. Sarja D. Opinnäytetyöt 1/2006. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki: Nykypaino Oy.

Lehto-Trapnowski, P. 2000. Sotka-tietokanta ehkäisevän sosiaalipolitiikan tiedonlähteenä. *Yhteiskuntapolitiikka-lehti* 65(2000): 2.

Lehto & Valkokari 2003, Verkoston kehittämisen työkalupakki. Verkoston kehittämisen työkalupakki. Verkoston kehittämisprojektin vaiheet. Kehittämisprojektin organisointi. Uuden toimintamallin käyttöönotto ja vakiinnuttaminen. Helsinki.

Leimio-Reijonen, S. 2007. Innostu! Innosta! Selvästi innostaja-ainesta -hanke 2007-2009. Hankesuunnitelma. Terveys ry. Luettu 20.5.2009. Saatavissa: [http://www.innostuinnosta.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=832](http://www.innostuinnosta.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=832)

Lonka, K. & Lonka, I. 1991. Aktivoiva opetus. Käsikirja aikuisten ja nuorten opettajille. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Luopa, P., Pietikäinen, M., Puusniekka, R., Jokela, J. & Sinkkonen, A. 2006. Kouluterveys 2006: Itä-Suomen lääniraportti. Helsinki: Stakes.

Lähteenmaa, J. & Virokangas, E. 2006. Nuoret ja päihteet ehkäisevän päihdetyön tuotetarjottimella - määritelmiä ja niiden seurauksia. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) 2006. Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 63. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Lämsä, A-M. 2002. Tutkimuksen tekemisen kokonaiskehys. Tutkimusluennot. Luettu 16.4.2008. Saatavissa: [http://www.jyu.fi/economics/ecampus/documents/tutkimusluennot\\_lamsa\\_130902.doc](http://www.jyu.fi/economics/ecampus/documents/tutkimusluennot_lamsa_130902.doc)

Löow, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Macdonald, G. 2005. Utilising theory to help construct the evidence base for health promotion practice. Abstract. Teoksessa Koskinen - Ollonqvist, P., Pelto-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. (toim.) 2005. Näkökulmia vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 4/2005. Helsinki: Oy Trio-Offset Ab.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus, Osa I, Alkukartoitus. Projektin taulukot/Nuoret. Luettu 9.8.2009. Saatavissa: <http://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/MLL/nuoret>



- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Lehtonen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007: ESPAD-tutkimusten tulokset. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ngandu, T. 2006. Lifestyle-Related Risk Factors in Dementia and Mild Cognitive Impairment. A Population-Based Study. Stockholm: Karolinska University Press.
- Ngandu, T. & Kivipelto, M. 2006. Elintavoilla voi vaikuttaa dementiarisktiin. Muistista sydämelä. Novartis Finland Oy:n julkaisu. Espoo: Novartis Finland Oy.
- Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 73. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Nyqvist, L. Arviointitutkimus. Luettu 15.4.2008. Saatavissa <http://www.uta.fi/laitokset/sospol/sosnet/ammlis/arviointitut.htm>
- Opetushallitus. 2004. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet. Luettu 25.1.2008. Saatavissa: [http://www.oph.fi/ops/apip/apip\\_perusteet.pdf](http://www.oph.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf)
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettu 24.1.2008. Saatavissa: [http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf)
- Paasio, P. 2003. Vaikuttavuuden arvioinnin rakenne ja mahdollisuus sosiaalialalla. FinSoc työpapereita 3/2003. Helsinki.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve Uni. Vantaa: Dark Oy.
- Parviainen, H., Mäkinen, E., Nyrhinen, M., Rouvinen-Wilenius, P. & Savolainen, N. 2008. Terveyden edistämisen barometri 2008. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 2/2008.
- Pelto-Huikko, A., Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Terveyden edistämisen toimintamallit. Terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 4/2006.
- Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) 2005. Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Peni, R., Nurmi, M & Jaatinen, R. 2000. Sosiaalipedagogiikka auttaa ihmistä auttamaan itseään? Verkkajulkaisu Koskinen 9/2000. Luettu 25.5.2008. Saatavissa: <http://www2.kyamk.fi/lehti/900/sivu1.html>
- Pietikäinen, M. 2007. Koululaisten terveyden kehitys ja nykytilanne - Kouluterveyskysely. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät 2.10.2006. Stakes.
- Pietikäinen, M. 2007. Kouluterveyskysely Pohjois-Pohjanmaalla ja tulosten hyödyntäminen. Stakes.
- Puuronen, A. (toim.) 2006. Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 63. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Rantanen, T. 2008. Tutkivan kehittämisen metodologia. Kehittämistoiminta: prosessimalli. Luentomuistiinpanot 12.3.2008. Julkaisematon lähde.

- Rauha, P-L. 1998. Mistä ehkäisevässä sosiaalipolitiikassa on kysymys? Käsitteellistä ja historiallista tarkastelua. Stakes tutkimuksia 90. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rimpelä, J., Kuusela, J., Rigoff, A-M., Saaristo, V. & Wiss, K. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2. Perusraportti kyselystä 1.-6. vuosiluokkien kouluille. Opetushallitus ja Stakes. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Roos, E., Ray, C. & Sundqvist, A. 2007. Hälsoverksstaden. Fysisk aktivitet, kost och sömn bland elever i årskurs fyra och fem i finlandssvenska grundskolor i Nyland. Helsingfors: Folkhälsan.
- Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Saarelainen, A-L., Reitelä-Paajanen, U. & Nukari, J. 2009. Ryhmätoiminta oppimisvaikeuksien kuntoutuksena. Teoksessa Haapasalo, S. & Korkeamäki, J. 2009. (toim.) Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi Oppimaan -hankkeen väliraportti. Kuntoutussäätiö työselosteita 38/2009. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Salminen, J. T. 2009. Yhteinen vastuu lastemme suojelussa - Vantaan lastensuojelusuunnitelma. Teoksessa Ritamo, M. (toim.). Terve Kunta -päivät 21.-22.1.2009. Paasitorni, Helsinki. Avauksia 2/2009. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Savola, E. 2006. Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tutkimateriaali kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnittelemiseen. Terveystien edistämisen keskuksen julkaisuja 3/2006.
- Savola, E., Pelto, Huikko, A., Tuominen, P. ja Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä. Katsaus terveyden edistämisen arviointitutkimuksiin. Terveystien edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2005.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveystien edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveystien edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005.
- Seikkula, J. & Arnkil, T. 2005. Dialoginen verkostotyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2007. Kehittämistyön risteyskohti. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Seppänen-Järvelä, R. 1999. Luottamus prosessiin. Kehittämistyön luonne sosiaali- ja terveysalalla. Stakes, tutkimuksia 104. Helsinki.
- Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Stakes, ehkäisevä päihdetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- STM 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 5.3. 2008. Saatavissa: [http://www.stm.fi/julkaisut/julkaisuja-sarja/nayta/\\_julkaisu/1063225#fi](http://www.stm.fi/julkaisut/julkaisuja-sarja/nayta/_julkaisu/1063225#fi)
- STM 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveystien 2015 -kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 17.11.2007. Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>.

STM 2008. Terveiden edistäminen. Luettu 7.3.2008. Saatavissa:  
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>

Suominen, K., Aaltonen, P., Ikävalko, H., Hämäläinen, V. & Mantere, S. 2007. Voimaa verkostosta! Verkostomaisen kehittämisen käsikirja. Helsinki: Tykes. Raportteja 56.

Tamminen, A. 2007. Yhteenveto Alzheimer-keskusliiton jäsenyhdistyksille tehdystä jäsenkyselystä. Alzheimer-keskusliitto. Julkaisematon lähde.

Terveiden edistämisen keskus. 2009. Järjestöjen terveyden edistämisen hankerekisteri. Luettu 28.2.2009. Saatavissa: <http://hankerekisteri.dav.fi/?i=101804&s=1&p=3&v=304>

Terveiden edistämisen keskus. 2005. Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat. 15.9.2005. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja. Helsinki.

Terveys ry. 2006. Nuorilta nuorille -hanke 2006. Luettu 20.5.2009. Saatavissa:  
[http://www.innostuinnosta.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=77](http://www.innostuinnosta.fi/sivu.php?artikkeli_id=77)

Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveystyöskäytymistä tukeva koulun terveystasvatus. Stakes, tutkimuksia 22. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuominen, P., Koskinen-Ollonqvist, P. & Rouvinen-Wilenius, P. 2004. Terveiden edistämisen hyvät käytännöt. Hyvät käytännöt kirjallisuuteen ja käytännön hankkeisiin perustuvan tarkastelun kohteena. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 2/2004.

Ulvinen, V-M. 2005. Ennaltaehkäisevä työ avaimena - nuorten hyvinvointia ja terveyttä edistetään laajalla yhteistyöllä. Hyvä yhteiskunta kaikille -Terveiden edistämisen - tulevaisuusfoorumi Oulussa 19.9.2005. Julkaisematon lähde.

Valtioneuvosto 2007. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. Luettu 7.12.2008. Saatavissa:  
[http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO\\_Lapset\\_HSA2007.pdf](http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf)

Valtioneuvosto 2007. Terveiden edistämisen hallituksen politiikkaohjelma. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 17.11.2007. Saatavissa:  
<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>

Vartiainen, E. 2006. Konsultti kehittäjänä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. ja Karjalainen, V. (toim.) 2007. Kehittämistyön risteyskiä. Stakes. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.

Vataja, K. & Seppänen-Järvelä, R. 2006. Prosessiarviointi - mahdollisuus lujittaa kehittämisprojektia. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2007. Kehittämistyön risteyskiä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wikipedia 2008. Tiedonintressi. Luettu 16.4.2008. Saatavissa:  
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Tiedonintressi>

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

WHO 2009. The Ottawa Charter for Health Promotion. Luettu 16.5.2009. Saatavissa:  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>

## Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupa.....	93
Liite 2 Lupalappu.....	94
Liite 3 Alkukyselyt .....	95
Liite 4 Ryhmätöiden aiheet ja ohjeistus.....	98
Liite 5 Loppukyselyt .....	100
Liite 6 Sähköpostikysely terveystiedon opettajille .....	103
Liite 7 Yhdistystoimijoiden sähköpostikysely .....	105
Liite 8 Ryhmähaastattelun runko .....	107

### Kaavioluettelo

Kaavio: 1 Oikeiden, väärin ja eos-vastausten sekä tyhjäksi jätettyjen lomakkeiden suhde alku- ja loppukyselyssä.....	49
Kaavio: 2 Alku- ja loppukyselyiden oikeiden vastausten vertailua aiheyhmittäin. ....	50

### Taulukkoluetelo

Taulukko: 1 Alkukyselyiden väittämiin vastanneet oppilaat. ....	48
Taulukko: 2 Loppukyselyiden väittämiin vastanneet oppilaat. ....	49

### Kuvioluettelo

Kuvio: 1 Hankkeen aikataulutus .....	32
Kuvio: 2 Realistisen arvioinnin rakenne (mukaillen Anttila 2007, 70; Julkunen ym.2005, 29) .....	44
Kuvio: 3 Kehittämishankkeen vaikuttavuus (mukaillen Hyttinen 2006, 66).....	25
Kuvio: 4 Hankkeen vaikuttavuus.....	82

## TUTKIMUSLUPA



## TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU –HANKE 2007-2009

Timmit aivot on siisti juttu –hankkeen tarkoituksena on lisätä nuorten tietoa aivoterveyttä koskevista asioista; elintapatekijöistä, muistista ja oppimisesta. Hankkeen aikana seitsemäs- ja kahdeksaluokkaisille nuorille tullaan kouluissa järjestämään opetus- ja toiminnallisia interventioita, joissa terveet elämäntavat aivoterveeyteen vaikuttavina tekijöinä nostetaan esille. Nuorten tietämystä pyritään mittaamaan hankkeeseen osallistuville oppilaille suunnattavilla kyselyillä. Kyselyt toteutetaan hankkeen alku- ja loppuvaiheessa. Kyselyihin vastataan anonyymisti. Kyselyiden ja hankkeesta saatujen kokemusten perusteella hankkeen tuotoksista kootaan loppuraportti, joka tulee olemaan osa Alzheimer-keskusliiton julkaisusarjaa. Saaduista kokemuksista ja tuotoksista tullaan kirjoittamaan artikkeleita sosiaali- ja terveysalan lehtiin.

Hankkeesta saaduista kokemuksista ja tuotoksista tullaan tekemään Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan ylempään AMK-tutkintoon liittyvä opinnäytetyö. Tutkinnon suuntautumisvaihtoehtona on kansalais- ja aluelähtöinen kehittäminen.

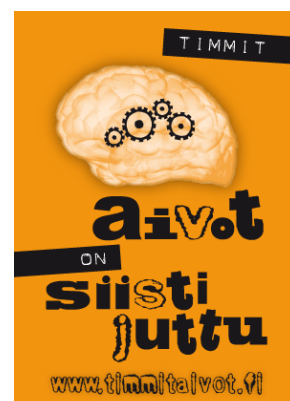
Hankkeen rahoitus on saatu STM:n Terveiden edistämisen määrärahoista vuosiksi 2007-2009. Kouluissa toteutettavat interventiot toteutetaan kevään ja syksyn 2008 aikana. Loppuraportit tullaan kirjoittamaan vuoden 2009 aikana.

Hankkeen vastuuhenkilönä ja opinnäytetyön tekijänä toimii Alzheimer-keskusliiton projektisuunnittelija Sanna Kaijanen.

Helsingissä

Sirpa Granö  
kehittämisjohtaja  
Alzheimer-keskusliitto ry

Sanna Kaijanen  
projektisuunnittelija  
Alzheimer-keskusliitto ry / Timmit aivot on siisti juttu  
Puh. 040-508 1716  
Sp. sanna.kaijanen@alzheimer.fi



## TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU

Timmit aivot on siisti juttu -hanke on Alzheimer-keskusliiton nuorille suunnattu aivoterveysteen, muistiin ja oppimiseen liittyvä tiedotuskampanja, joka toteutetaan kouluissa. Hankkeen aikana nuorille tullaan järjestämään tapahtumia ja kyselyitä, joiden tarkoituksena on kartoittaa nuorten näkemyksiä ja kokemuksia kampanjasta sekä aivoterveysteen liittyvistä tekijöistä. Hankkeessa tullaan toteuttamaan myös Laurea-ammattikorkeakoulun ylempään amk-tutkintoon liittyvä opinnäytetyö, jonka aineistona toimivat oppilaille suunnatut kyselyt. Kyselyihin vastataan nimettömänä.

Pyydämme teitä antamaan suostumuksenne lapsenne osallistumisesta Timmit aivot on siisti juttu -kampanjaan liittyviin kyselyihin syksyllä 2008. Lupa koskee vain kyselyitä. Suostumus palautetaan opettajalle vain siinä tapauksessa, jos lupaa ei myönnetä.

Lapseni ei saa osallistua (rasti ruutuun) ☐

\_\_\_\_\_  
Lapsen nimi

\_\_\_\_\_  
Huoltajan nimi ja päiväys

Lisätiedot: Sanna Kaijanen  
Projektisuunnittelija  
Alzheimer-keskusliitto / Timmit aivot on siisti juttu  
Luotsikatu 4 E, FIN-00160 Helsinki  
Puh. 09-6226 2015 / 040-508 1716  
Sp. sanna.kaijanen@alzheimer.fi



TESTAA TIETOSI JA VASTAA VÄITTÄMIIN (kyllä/ei/en osaa sanoa)

SUKUPUOLI? nainen / mies (ympyröi oikea vaihtoehto)

IKÄ? \_\_\_\_\_

VÄITTÄMÄ	KYLLÄ	EI	EOS
1. Aivoissa tapahtuu muutoksia koko elämän ajan			
2. Ilman muistia ihminen voisi elää jokseenkin normaalisti			
3. Oppiminen tarkoittaa uusien hermosolujen muodostumista			
4. Lyhytkestoiseen muistiin eli työmuistiin mahtuu vain rajallinen määrä tietoa			
5. Muisti sijoittuu aivoissa yhdelle alueelle eli muistikeskukseen			
6. Muistikuva on yhtä tarkka kuin sen synnyttänyt havainto			
7. Unohtaminen johtuu tiedon katoamisesta säilömuistista			
8. Tarkkaavaisuus vaikuttaa oppimiseen			
9. Stressi voi heikentää tarkkaavaisuutta			
10. Liikkeen seuraaminen ja liikkeen toteuttaminen ovat aivoissa täysin erilaisia toimintoja			
11. Oppimisen kannalta huoneessa päällä olevalla TV:llä ei ole vaikutusta			
12. Oppimisstrategioilla voi ohittaa muistijärjestelmän rajoitteita			
13. Mielikuvien rakentaminen edistää oppimista			
14. Koealueen oppii pitkäkestoisimmin lukemalla sen kokonaan samana päivänä			
15. Sisällysluettelon kertaaminen ennen nukkumaan menoa parantaa koemenestystä			
16. Merkityksen pohtiminen parantaa oppimista enemmän kuin mekaaninen kertaaminen			
17. Tietyn alan asiantuntijoilla on yleensä parempi muisti kuin muilla ihmisillä			
18. Hermosolujen uusiutuminen korjaa aivoissa tapahtuneita vaurioita			
19. Terveellä ihmisellä hermosolujen määrä kasvaa syntymän jälkeen			
20. Aivojen kannalta monipuolinen ruokavalio on tärkeää			
21. Päähän kohdistuvat iskut altistavat muistihäiriöille			
22. Yksittäinen päähän kohdistuva lyönti, potku tai voimakas ravistus ei aiheuta aivoissa pysyviä vaurioita			



23. Pitääkö toteama "ei näy verta, ei voinut sattua" paikkansa aivojen kannalta?			
24. Kaikki rasva ruoassa on haitallista aivojen terveydelle			
25. Kalaruoan syöminen säännöllisesti on huonoksi aivoterveydelle			
26. Aivojen terveyden kannalta sydämen terveydellä ei juurikaan ole merkitystä			
27. Suklaapatukka välipalana aiheuttaa väsymystä iltapäivällä			
28. Aivoille tärkeitä vitamiineja saa hedelmistä ja vihanneksista			
29. Makean syönti laskee vireystasoa hetkellisesti			
30. Alkoholi on hermosoluille myrkyllinen aine			
31. Alkoholin käyttö parantaa unen laatua			
32. Alkoholi aiheuttaa riippuvuutta			
33. Alkoholin haittavaikutukset vähenevät säännöllisessä käytössä			
34. Toistuva alkoholin käyttö vähentää riskiä unohdella asioita			
35. Tupakka ja nuuska eivät vaikuta aivojen toimintaan			
36. Tupakka lisää riskiä sairastua aivoverenkiertohäiriöön			
37. Pienetkin annokset kannabistuotteita voivat aiheuttaa älyllisten toimintojen heikentymistä			
38. Kerta-annos huumaavia aineita ei vaikuta aivoihin			
39. Huumaavien aineiden käyttö voi aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä			
40. Lyhytkestoinen surullisuus tarkoittaa samaa kuin masennus			
41. Masennusta voidaan hoitaa			
42. Psyykkiset asiat, kuten stressi, eivät merkittävästi vaikuta terveyteen			
43. Stressi voi heikentää unen laatua			
44. Lyhytkestoinen stressi on elimistölle vaarallista			
45. Vähäinen yöuni heikentää seuraavana päivänä uuden oppimista			
46. Aivojen kannalta on tärkeää, että uni on mahdollisimman yhtäjaksoista			
47. Ihminen kestää pitkiäkin aikoja nukkumatta ilman haittavaikutuksia			
48. Liikunta voi ehkäistä muistihäiriöiden kehittymistä			
49. Liikuntaan voi kehittyä riippuvuus			
50. Aivojen toiminnan kannalta on tärkeää viettää aikaa ystävien seurassa			

Vastaa  
kysymyksiin

tiin

**TS EK KAA**

**L I S Ä Ä**

Mitä väittämä "syö särkeä, se kasvattaa järkeä" mielestäsi tarkoittaa?

Miksi hankalan asian selittäminen ystävälle voi auttaa oppimisessa ja asian ymmärtämisessä?

Millä tavalla kannattaa lukea kokeisiin valmistautuessa? Mitä muita keinoja kuin lukemista voit käyttää?

Voiko käyttäytymiseesi vaikuttaa jakamalla aivoterveysteen liittyvää tietoa? Millä lailla?

## RYHMÄTYÖT

### Tehtävä

Kunkin luokan oppilaat päättävät yhdessä millaisen tuotoksen tekevät, luokalle etukäteen valitusta aivo-terveysasiasta. Ryhmätyön voi tehdä luokka yhdessä tai esim. jakaa luokassa työn tekemisen viiden hengen ryhmiin ja koota sitten tuotokset yhteen.

Ryhmätyötä tehdään terveystiedon tunneilla noin kuukauden ajan ja jos aikaa ja innostusta riittää, niin sitä saa tehdä mielellään myös vapaa-aikana.

Tuotos voi olla esimerkiksi:

*Juliste tai sarjakuva;*

Piirtäen, kirjoittaen, kuvia leikaten ja liimaten sekä netistä tietoa etsien.

*Näytelmä, tanssiesitys, musiikkikappale, laulu, räppi tai runo;*

Esittäjänä on koko luokka tai valittu ryhmä. Käsikirjoitukseen/sanoitukseen/riittelyyn, harjoituksiin osallistuu koko luokka. Tuotoksen voi esittää ryhmätöiden purkuillalla livenä tai tallentaa valmiiksi cd:lle.

*Haastatteluja;*

Luokkalaiset voivat haastatella esim. paikkakunnan julkkiksia tms. tärkeitä henkilöitä luokalle valitusta aivoterveysasiasta ja videoida haastattelut ja koota niistä yhteisen tuotoksen.

*Tai joku muu luokan itse keksimä tuotos!*

### Ryhmätöiden esittäminen

Ryhmätöiden aiheet

1. MUISTISTRATEGIAT: Millaisia muististrategioita on olemassa? Minkälaisia hyväksi koettuja muististrategioita on itselläne käytössä? Ideoikaa uusia muististrategioita! Eli millä keinoilla muistatte esimerkiksi koealueiden asiat paremmin?

2. RUOKAVALIO / RAVINTO: Mitkä ovat hyviä ravintoaineita aivoille ja muistille? Mitä kautta ne vaikuttavat? Miten elimistö reagoi niihin eli miten hyvät vaikutukset näkyvät? Mitkä ovat huonoja ravintoaineita aivoille ja muistille? Miksi ne ovat haitallisia ja mitä kautta ne vaikuttavat? Millaisia ravintoaineiden/ruokavalion vaikutuksia olette itsessänne huomanneet muistia ajatellen?
3. ALKOHOLI, TUPAKKA, HUUMEET; Miten tupakka ja päihteet vaikuttavat muistiin? Mitä kautta ne vaikuttavat muistiin? Onko itsellänne tai lähipiirissänne kokemuksia niiden vaikutuksesta muistiin ja mielialaan? Mitä haittavaikutuksia niistä voi olla aivoille pidempään käytettynä? Miten välttää käyttämästä niitä tai kuinka päästä niistä irti? Ja miksi niiden välttäminen on tärkeää?
4. MASENNUS JA STRESSI: Mitä on masennus ja stressi. Mikä on niiden ero? Millainen on masentunut tai stressaantunut ihminen? Kuinka nämä asiat vaikuttavat muistiin? Miten ennaltaehkäistä niiden syntymistä tai millä keinoilla niitä voidaan vähentää? Onko teillä omia ja/tai lähipiirin kokemuksia masennuksesta ja stressistä sekä niistä selviytymisestä?
5. UNI: Miksi uni on tärkeää aivoille ja muistille? Kuinka monta tuntia nuoren tulisi nukkua yössä. Miten liian vähäinen tai katkeileva / pinnallinen uni vaikuttaa muistiin? Millainen on liian vähän nukuva ihminen verrattuna sellaiseen joka nukkuu riittävästi? Mitkä asiat auttavat hyvän yön saamiseen? Onko teillä omakohtaisia hyväksi koettuja keinoja hyvän yön saantiin?
6. LIIKUNTA: Miten liikunta vaikuttaa aivoihin ja muistiin. Monta kertaa tulisi liikkua viikossa ja miten pitkään aina kerrallaan? Millaiset liikuntamuodot ovat nuorille sopivia? Mitä itse hyväksi kokemia liikuntamuotoja suosittelette toisille?
7. SOSIAALISET SUHTEET: Miten hyvät sosiaaliset suhteet vaikuttavat muistiin? Miten huonot sosiaaliset suhteet voivat haitata muistia? Miten hoidatte sosiaalisia suhteitanne? Mitä muistia tukevia harrastuksia teillä on ystävien kanssa? Kuinka monta hyvää kaveria tulisi olla ja miksi? Millainen on hyvä kaveri?

TESTAA TIETOSI JA VASTAA VÄITTÄMIIN (kyllä/ei/en osaa sanoa)

SUKUPUOLI? nainen / mies (ympyröi oikea vaihtoehto)

IKÄ? \_\_\_\_\_

VÄITTÄMÄ	KYLLÄ	EI	EOS
1. Aivoissa tapahtuu muutoksia koko elämän ajan			
2. Ilman muistia ihminen voisi elää jokseenkin normaalisti			
3. Oppiminen tarkoittaa uusien hermosolujen muodostumista			
4. Lyhytkestoiseen muistiin eli työmuistiin mahtuu vain rajallinen määrä tietoa			
5. Muisti sijoittuu aivoissa yhdelle alueelle eli muistikeskukseen			
6. Muistikuva on yhtä tarkka kuin sen synnyttänyt havainto			
7. Unohtaminen johtuu tiedon katoamisesta säilömuistista			
8. Tarkkaavaisuus vaikuttaa oppimiseen			
9. Stressi voi heikentää tarkkaavaisuutta			
10. Liikkeen seuraaminen ja liikkeen toteuttaminen ovat aivoissa täysin erilaisia toimintoja			
11. Oppimisen kannalta huoneessa päällä olevalla TV:llä ei ole vaikutusta			
12. Oppimisstrategioilla voi ohittaa muistijärjestelmän rajoitteita			
13. Mielikuvien rakentaminen edistää oppimista			
14. Koealueen oppii pitkäkestoisimmin lukemalla sen kokonaan samana päivänä			
15. Sisällysluettelon kertaaminen ennen nukkumaan menoa parantaa koemenestystä			
16. Merkityksen pohtiminen parantaa oppimista enemmän kuin mekaaninen kertaaminen			
17. Tietyn alan asiantuntijoilla on yleensä parempi muisti kuin muilla ihmisillä			
18. Hermosolujen uusiutuminen korjaa aivoissa tapahtuneita vaurioita			
19. Terveellä ihmisellä hermosolujen määrä kasvaa syntymän jälkeen			
20. Aivojen kannalta monipuolinen ruokavalio on tärkeää			
21. Päähän kohdistuvat iskut altistavat muistihäiriöille			
22. Yksittäinen päähän kohdistuva lyönti, potku tai voimakas ravistus ei aiheuta aivoissa pysyviä vaurioita			

	KYLLÄ	EI	EOS
23. Pitääkö toteama "ei näy verta, ei voinut sattua" paikkansa aivojen kannalta?			
24. Kaikki rasva ruoassa on haitallista aivojen terveydelle			
25. Kalaruoan syöminen säännöllisesti on huonoksi aivoterveydelle			
26. Aivojen terveyden kannalta sydämen terveydellä ei juurikaan ole merkitystä			
27. Suklaapatukka välipalana aiheuttaa väsymystä iltapäivällä			
28. Aivoille tärkeitä vitamiineja saa hedelmistä ja vihanneksista			
29. Makean syönti laskee vireystasoa hetkellisesti			
30. Alkoholilla on hermosoluille myrkyllinen aine			
31. Alkoholin käyttö parantaa unen laatua			
32. Alkoholilla aiheuttaa riippuvuutta			
33. Alkoholin haittavaikutukset vähenevät säännöllisessä käytössä			
34. Toistuva alkoholin käyttö vähentää riskiä unohdella asioita			
35. Tupakka ja nuuska eivät vaikuta aivojen toimintaan			
36. Tupakka lisää riskiä sairastua aivoverenkiertohäiriöön			
37. Pienetkin annokset kannabistuotteita voivat aiheuttaa älyllisten toimintojen heikentymistä			
38. Kerta-annos huumaavia aineita ei vaikuta aivoihin			
39. Huumaavien aineiden käyttö voi aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä			
40. Lyhytkestoinen surullisuus tarkoittaa samaa kuin masennus			
41. Masennusta voidaan hoitaa			
42. Psyykkiset asiat, kuten stressi, eivät merkittävästi vaikuta terveyteen			
43. Stressi voi heikentää unen laatua			
44. Lyhytkestoinen stressi on elimistölle vaarallista			
45. Vähäinen yöuni heikentää seuraavana päivänä uuden oppimista			
46. Aivojen kannalta on tärkeää, että uni on mahdollisimman yhtäjaksoista			
47. Ihminen kestää pitkiäkin aikoja nukkumatta ilman haittavaikutuksia			
48. Liikunta voi ehkäistä muistihäiriöiden kehittymistä			
49. Liikuntaan voi kehittyä riippuvuus			
50. Aivojen toiminnan kannalta on tärkeää viettää aikaa ystävien seurassa			

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin ja kerro mielipiteesi. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti.

1. Mitä sinulle jäi mieleen **Timmit aivot on siisti juttu** -tapahtumasta, joka järjestettiin koulussasi kevään 2008 aikana?
2. Mikä oli mielestäsi tapahtumassa kaikkein tärkeintä ja mielenkiintoisinta?
3. Saitko lisää tietoa **aivoterveysteen, muistiin ja oppimiseen** liittyvistä asioista? Millaista tietoa sait?
4. Mitä asioita voisit itse tehdä, jotta **aivosi** voisivat paremmin? Esim. ruokavalion, liikunnan, nukkumisen ja muiden elämäntapojen suhteen?
5. Miten voisit **muistaa** asioita paremmin tai **oppia** tehokkaammin esim. valmistautuessasi kokeisiin?
6. Mitkä seuraavista ovat parhaita tapoja saada lisää tietoa **aivoterveysteen** liittyvistä asioista? Ympyröi parhaat vaihtoehdot.  
**A.** Internet    **B.** Kaverit    **C.** Vanhemmat    **D.** Koulu    **E.** Tapahtumat, muut kuin koulun järjestämät  
**F.** Joku muu, mikä ja miksi? \_\_\_\_\_

KYSELY PILOTTIKOULUJEN HENKILÖKUNNALLE KOSKIEN TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -  
HANKETTA

1. Nimi ja koulu
2. Mitä sinulle jäi mieleen Timmit aivot on siisti juttu -tapahtumasta?
3. Mikä tapahtumassa ja hankkeessa oli mielestäsi tärkeää?  
✓ miksi?
4. Miten luulet nuorten (seiskaluokkalaiset) haluavan tietoa aivoterveysteen, muistiin ja oppimisen tehostamiseen liittyvistä asioista?
5. Millä lailla SINUN mielestäni nuorille tulisi kertoa edellä mainituista asioista?
6. Saivatko nuoret mielestäsi lisää tietoa Timmit aivot on siisti juttu -tapahtumasta?
7. Voiko mielestäsi tietoa jakamalla vaikuttaa nuorten asenteisiin tai käyttäytymiseen?
8. Millä keinoilla nuoriin voisi vaikuttaa, jotta he huomioisivat aivoterveysteen vaikuttavat tekijät elintapojaan valitessaan?



9. Mikä olisi mielestäsi paras kohderyhmä aivoterveysteen liittyvää tietoa jaettaessa?
10. Miten yhteistyö mielestäni sujui koulun ja paikallisen muisti- tai dementia-yhdistyksen kanssa?  
✓ kehittämissuhteita?
11. Miten koulussasi huomioidaan nuorten aivoterveysten edistäminen?
12. Aiotko/aikooko koulusi jatkaa yhteistyötä paikallisen muisti- tai dementia-yhdistyksen kanssa?  
✓ Miten?
13. Millainen merkitys koulun ja järjestöjen välisellä yhteistyöllä on nuorten aivoterveysten edistämiseksi?
14. Terveiset paikalliselle muisti- tai dementia-yhdistykselle...
15. Terveiset Alzheimer-keskusliitolle...

Kiitokset vastauksestasi! Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niitä tullaan hyödyntämään Timmit aivot on siisti juttu -hankkeen arvioinnissa ja siihen liittyvässä opinnäytetyössä.

Kiitos vastauksestasi!  
Ystävällisin terveisin Sanna Kaijanen  
Alzheimer-keskusliitto ry  
sp. [sanna.kaijanen@alzheimer.fi](mailto:sanna.kaijanen@alzheimer.fi) ja puh. 040-508 1716

Kysely Alzheimer-keskusliiton jäsenyhdistysten työntekijöille, jotka ovat olleet toteuttamassa Timmit aivot on siisti juttu -hanketta keväällä 2008

1. Millainen kuva sinulle jäi Timmit aivot on siisti juttu -hankkeesta?

2. Mikä oli mielestäsi tärkeintä Timmit aivot on siisti juttu -hankkeessa ja sen toteutuksessa?

✓ Miksi?

3. Mikä hankkeen toteuttamisessa toimi parhaiten?

4. Mikä hankkeen toteuttamisessa toimi heikoiten?

5. Ovatko nuoret mielestäsi oikea kohderyhmä Alzheimer- tai dementia-yhdistyksen (Muistiyhdistyksen) toiminnassa?

✓ Miksi?

6. Arvioi yhteistyötä Alzheimer-keskusliiton ja yhdistyksesi välillä?

✓ risut ja ruusut, kehittämisideoita?

7. Arvioi yhteistyötä pilottikoulun ja yhdistyksesi välillä?

✓ risut ja ruusut, kehittämis ehdotuksia?

8. Onko yhdistykselläsi jatkosuunnitelmia koskien Timmit aivot on siisti juttu –hanketta? Jos on niin, millaisia?
9. Onko yhdistykselläsi suunnitelmia koskien (aivo)terveyden edistämiseen liittyvää toimintaa? Jos on, niin millaisia?
10. Entäpä suunnitelmia koskien nuorille suunnattua toimintaa? Millaisia?
11. Terveiset Alzheimer-keskusliitolle...

Kiitokset vastauksista ja erityisesti suuret kiitokset avustanne Timmien aivojen toteutuksessa!  
Sanna Kaijanen  
040-508 1716

**TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU -HANKE****RYHMÄHAASTATTELURUNKO 16.4.2008 KAJAANI**

1. MITÄ TEILLE JÄI MIELEEN TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU –TAPAHTUMASTA?
2. MIKÄ OLII MIELENKIINTOISINTA?
3. ENTÄPÄ TÄRKEINTÄ?
4. ONKO TIMMIT AIVOT ON SIISTI JUTTU –TAPAHTUMA MIELESTÄNNE TÄRKEÄ JA ONKO SIINÄ TÄRKEÄÄ ASIAA? **MILLÄ LAILLA ON TÄRKEÄ?**
5. SAITTEKO LISÄÄ TIETOA? OPITTEKO JOTAIN? MITÄ JÄI MIELEEN? MITÄ OPITTE?
6. OLETTEKO AJATELLEET MYÖHEMMIN NIITÄ ASIOITA, JOITA TAPAHTUMASSA KÄSITELTIIN? MIKÄ ERITYISESTI ASKARRUTTAI TAI MIETITYTTÄÄ? **MIKSI?**
7. MISTÄ HALUAISITTE LISÄÄ TIETOA?
8. OLETTEKO TEHNEET SAADUN TIEDON PERUSTEELLA JOTAIN TOISIN KUIN ENNEN TAPAHTUMAA? ESIM. muuttaneet käyttäytymistänne tai asennettanne?
9. OLETTEKO KÄYTTÄNEET SAAMAANNE TIETOA ESIM. MUISTISTRATEGIOISTA?
10. OLETTEKO PUHUNEET JOILLEKIN MUILE TAPAHTUMASTA SAADUISTA TIEDOISTA? MITÄ OLETTE KERTONEET JA KENELLE?
11. MILLÄ LAILLA NUORIIN JA HEIDÄN AIVOTERVEYTEENSÄ VOISI VAIKUTTA?